



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schenk, Liesbeth

□□: HSV 2002 Abt Triathlon

□□: 145

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 1:33:17

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 135)

□□□□□/□: 12 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:30:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:38	6:09	3	2:16	17	6:11	4.00	24:38	6:09	3	2:16	17	6:11
Plessenburg	3.00	26:05	8:41	2	0:28	11	5:01	7.00	50:43	7:14	3	2:44	16	11:12
Abzweig rote Brü	3.00	17:49	5:56	2	0:06	8	2:57	10.00	1:08:32	6:51	2	2:50	14	14:09
Ilsenburg/Markt	6.50	24:45	3:48	1	-	6	3:32	16.50	1:33:17	5:39	2	2:24	12	17:41