



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Pfaff, Ludmilla

□□: WeRun4Fun e. V.

□□: 90

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:33:25

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 135)

□□□□□/□: 13 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:45	5:41	2	0:26	10	4:18	4.00	22:45	5:41	2	0:26	10	4:18
Plessenburg	3.00	26:13	8:44	1	-	13	5:09	7.00	48:58	6:59	2	0:17	11	9:27
Abzweig rote Brü	3.00	18:23	6:07	2	0:06	13	3:31	10.00	1:07:21	6:44	2	0:23	12	12:58
Ilseburg/Markt	6.50	26:04	4:00	2	0:38	13	4:51	16.50	1:33:25	5:39	2	1:01	13	17:49