



# 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

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 135)

□□□□□/□: 13 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:32:24

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |