



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Hartmann, Frederike

□□: NSV Wernigerode

□□: 50

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:35:01

□□: 10.10 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 135)

□□□□□/□: 14 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:32:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:48	5:42	1	-	11	4:21	4.00	22:48	5:42	1	-	11	4:21
Plessenburg	3.00	26:33	8:50	2	0:36	17	5:29	7.00	49:21	7:02	2	0:22	13	9:50
Abzweig rote Brü	3.00	19:05	6:21	2	0:52	14	4:13	10.00	1:08:26	6:50	2	1:14	13	14:03
Ilsenburg/Markt	6.50	26:35	4:05	2	0:53	15	5:22	16.50	1:35:01	5:45	2	2:07	14	19:25