



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Wienstroer, Antje

□□: Bokensdorf

□□: 137

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:36:50

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 135)

□□□□□/□: 16 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:29:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:36	6:09	3	2:37	16	6:09	4.00	24:36	6:09	3	2:37	16	6:09
Plessenburg	3.00	26:28	8:49	3	1:45	15	5:24	7.00	51:04	7:17	3	4:22	17	11:33
Abzweig rote Brü	3.00	19:29	6:29	3	1:44	16	4:37	10.00	1:10:33	7:03	3	6:06	17	16:10
Ilsenburg/Markt	6.50	26:17	4:02	3	1:14	14	5:04	16.50	1:36:50	5:52	3	7:20	16	21:14