



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Weiser, Britta

□□: Lüneburg

□□: 136

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:13

□□: 9.87 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 135)

□□□□□/□: 17 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:28:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:18	5:49	2	1:08	13	4:51	4.00	23:18	5:49	2	1:08	13	4:51	
Plessenburg	3.00	26:32	8:50	2	2:17	16	5:28	7.00	49:50	7:07	2	3:25	14	10:19	
Abzweig rote Brü	3.00	20:41	6:53	2	2:58	18	5:49	10.00	1:10:31	7:03	2	6:23	16	16:08	
Ilseburg/Markt	6.50	26:42	4:06	2	1:58	16	5:29	16.50	1:37:13	5:53	2	8:21	17	21:37	