



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Anja, Stwertetschka

□□: Blankenburg

□□: 4

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:40:12

□□: 9.88 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 135)

□□□□□/□: 18 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:41	6:10	3	2:22	18	6:14	4.00	24:41	6:10	3	2:22	18	6:14
Plessenburg	3.00	28:07	9:22	3	1:54	20	7:03	7.00	52:48	7:32	3	4:07	18	13:17
Abzweig rote Brü	3.00	19:46	6:35	3	1:29	17	4:54	10.00	1:12:34	7:15	3	5:36	18	18:11
Ilsenburg/Markt	6.50	27:38	4:15	3	2:12	18	6:25	16.50	1:40:12	6:04	3	7:48	18	24:36