



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Brehsan, Mavie

□□: Ilsenburg

□□: 22

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 1:45:19

□□: 9.12 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 135)

□□□□□/□: 19 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:30:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02
Plessenburg	3.00	27:59	9:19	4	2:22	18	6:55	7.00	53:28	7:38	4	5:29	19	13:57
Abzweig rote Brü	3.00	20:51	6:57	4	3:08	21	5:59	10.00	1:14:19	7:25	4	8:37	19	19:56
Ilsenburg/Markt	6.50	31:00	4:46	5	6:15	27	9:47	16.50	1:45:19	6:22	4	14:26	19	29:43