



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Collette, Nadine

□□: Ilsenburg

□□: 29

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:45:19

□□: 9.40 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 135)

□□□□□/□: 19 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:28:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:28	6:21	4	3:18	21	7:01	4.00	25:28	6:21	4	3:18	21	7:01
Plessenburg	3.00	28:00	9:20	3	3:45	19	6:56	7.00	53:28	7:38	3	7:03	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	3	10:11	19	19:56
Ilsenburg/Markt	6.50	31:00	4:46	5	6:16	27	9:47	16.50	1:45:19	6:22	3	16:27	19	29:43