



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Ehrenfeld, Doreen

□□: Seeburg

□□: 37

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:45:29

□□: 9.10 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 135)

□□□□□/□: 21 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:28:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38	4.00	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38
Plessenburg	3.00	29:56	9:58	5	5:41	25	8:52	7.00	55:01	7:51	4	8:36	21	15:30
Abzweig rote Brü	3.00	20:48	6:56	3	3:05	20	5:56	10.00	1:15:49	7:34	4	11:41	21	21:26
Ilseburg/Markt	6.50	29:40	4:33	4	4:56	24	8:27	16.50	1:45:29	6:23	4	16:37	21	29:53