



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Eggert, Irmgard

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 36

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:46:50

□□: 8.99 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 135)

□□□□□/□: 23 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:46:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	24:53	6:13	1	-	19	6:26	4.00	24:53	6:13	1	-	19	6:26	
Plessenburg	3.00	31:37	10:32	1	-	30	10:33	7.00	56:30	8:04	1	-	26	16:59	
Abzweig rote Brü	3.00	20:41	6:53	1	-	18	5:49	10.00	1:17:11	7:43	1	-	23	22:48	
Ilsenburg/Markt	6.50	29:39	4:33	1	-	23	8:26	16.50	1:46:50	6:28	1	-	23	31:14	