



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

## Frieseke-Sukop, Annett

□□: Cross Athleticdogs e.V.

□□: 42

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:47:55

□□: 9.17 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 113 (of 135)

□□□□□/□: 24 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 1:28:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03	4.00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03
Plessenburg	3.00	30:28	10:09	6	6:13	28	9:24	7.00	55:58	7:59	5	9:33	24	16:27
Abzweig rote Brü	3.00	22:29	7:29	5	4:46	27	7:37	10.00	1:18:27	7:50	5	14:19	24	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	29:28	4:31	3	4:44	21	8:15	16.50	1:47:55	6:32	5	19:03	24	32:19