



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

**Frieseke, Emily**

□□: Cross Athleticdogs e.V.

□□: 41

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 1:47:56

□□: 9.17 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 114 (of 135)

□□□□□/□: 25 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 5(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	30:27	10:09	5	4:50	27	9:23	7.00	55:56	7:59	5	7:57	23	16:25
Abzweig rote Brü	3.00	22:31	7:30	5	4:48	28	7:39	10.00	1:18:27	7:50	5	12:45	24	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	29:29	4:32	4	4:44	22	8:16	16.50	1:47:56	6:32	5	17:03	25	32:20