



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Becker, Petra

□□: Gaensefurther-Sportbewegung

□□: 10

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:49:18

□□: 9.06 km/h

□□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 135)

□□□□□/□: 26 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:29:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:33	6:53	5	5:34	30	9:06	4.00	27:33	6:53	5	5:34	30	9:06
Plessenburg	3.00	32:30	10:50	5	7:47	32	11:26	7.00	1:00:03	8:34	5	13:21	31	20:32
Abzweig rote Brü	3.00	21:35	7:11	4	3:50	25	6:43	10.00	1:21:38	8:09	5	17:11	31	27:15
Ilseburg/Markt	6.50	27:40	4:15	4	2:37	19	6:27	16.50	1:49:18	6:37	4	19:48	26	33:42