



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Scholz, Annerose

□□: Blau Weiß Hettstedt

□□: 115

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:49:44

□□: 9.02 km/h

□□□□: 6:39 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 135)

□□□□□/□: 27 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 1:29:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	26:42	6:40	4	4:43	26	8:15	4.00	26:42	6:40	4	4:43	26	8:15
Plessenburg	3.00	29:44	9:54	4	5:01	23	8:40	7.00	56:26	8:03	4	9:44	25	16:55
Abzweig rote Brü	3.00	22:06	7:22	5	4:21	26	7:14	10.00	1:18:32	7:51	4	14:05	26	24:09
Ilsenburg/Markt	6.50	31:12	4:47	5	6:09	31	9:59	16.50	1:49:44	6:39	5	20:14	27	34:08