



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Gebhardt, Svenja

□□: Sickte

□□: 45

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:50:52

□□: 8.93 km/h

□□□□: 6:43 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 135)

□□□□□/□: 28 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:41	6:55	5	5:22	31	9:14	4.00	27:41	6:55	5	5:22	31	9:14
Plessenburg	3.00	29:30	9:50	5	3:17	22	8:26	7.00	57:11	8:10	5	8:30	28	17:40
Abzweig rote Brü	3.00	22:57	7:38	5	4:40	29	8:05	10.00	1:20:08	8:00	5	13:10	28	25:45
Ilseburg/Markt	6.50	30:44	4:43	4	5:18	25	9:31	16.50	1:50:52	6:43	4	18:28	28	35:16