



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Wadehn, Martina

□□: Darlingerode

□□: 131

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:50:56

□□: 8.92 km/h

□□□□: 6:43 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 135)

□□□□□/□: 30 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 1:32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:12	6:47	4	4:53	28	8:45	4.00	27:12	6:47	4	4:53	28	8:45
Plessenburg	3.00	31:04	10:21	6	4:51	29	10:00	7.00	58:16	8:19	6	9:35	30	18:45
Abzweig rote Brü	3.00	21:32	7:10	4	3:15	24	6:40	10.00	1:19:48	7:58	4	12:50	27	25:25
Ilsenburg/Markt	6.50	31:08	4:47	6	5:42	30	9:55	16.50	1:50:56	6:43	6	18:32	30	35:20