



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Bothe, Nancy

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 19

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:51:17

□□: 8.63 km/h

□□□□: 6:44 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 135)

□□□□□/□: 31 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 1:28:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:32	6:53	6	5:22	29	9:05	4.00	27:32	6:53	6	5:22	29	9:05	
Plessenburg	3.00	29:47	9:55	4	5:32	24	8:43	7.00	57:19	8:11	6	10:54	29	17:48	
Abzweig rote Brü	3.00	22:57	7:38	6	5:14	29	8:05	10.00	1:20:16	8:01	6	16:08	30	25:53	
Ilsenburg/Markt	6.50	31:01	4:46	6	6:17	29	9:48	16.50	1:51:17	6:44	6	22:25	31	35:41	