



40. Oster-Ilsetallauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Kasperkowitz, Kim

□□: Ausdauerschule bunert
□□: 66

□□: 16.50 km
16,5 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:56:30

□□: 8.50 km/h
□□□□: 7:04 min/km

□□□□□/□□□: 131 (of 135)

□□□□□/□: 32 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:32:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:27	7:06	3	5:39	33	10:00	4.00	28:27	7:06	3	5:39	33	10:00
Plessenburg	3.00	31:55	10:38	3	5:58	31	10:51	7.00	1:00:22	8:37	3	11:23	32	20:51
Abzweig rote Brü	3.00	24:32	8:10	3	6:19	32	9:40	10.00	1:24:54	8:29	3	17:42	32	30:31
Ilsenburg/Markt	6.50	31:36	4:51	3	5:54	32	10:23	16.50	1:56:30	7:03	3	23:36	32	40:54