



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Lippel, Jennifer

□□: erst laufen dann saufen

□□: 78

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:05:42

□□: 7.64 km/h

□□□□: 7:37 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 135)

□□□□□/□: 33 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:15:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:59	6:44	4	8:32	27	8:32	4.00	26:59	6:44	4	8:32	27	8:32
Plessenburg	3.00	38:25	12:48	4	17:21	33	17:21	7.00	1:05:24	9:20	4	25:53	33	25:53
Abzweig rote Brü	3.00	27:33	9:11	4	12:41	33	12:41	10.00	1:32:57	9:17	4	38:34	33	38:34
Ilsenburg/Markt	6.50	32:45	5:02	4	11:32	33	11:32	16.50	2:05:42	7:37	4	50:06	33	50:06