



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Portwig, Jennifer

□□: Ohne

□□: 281

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:45

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 121)

□□□□□/□: 18 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 40:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:00	6:00	3	4:25	20	5:32	4.00	24:00	6:00	3	4:25	20	5:32
Ilsenburg/Markt	4.70	24:45	5:15	3	4:03	19	5:04	8.70	48:45	5:36	3	8:28	18	10:36