



41. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Carmen Christin Lukasik

□□: Harzer Sportverein Wernigerode e.V.
□□: 306

□□: 8.70 km
8,7 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W30 (30-34)

□□□: 1:04:29

□□: 7.44 km/h
□□□□: 7:24 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 124)

□□□□□/□: 45 (of 55)

□□□□□□: 39:08

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 50:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	31:02	7:45	3	6:35	45	12:07	4.00	31:02	7:45	3	6:35	45	12:07
Ilseburg/Markt	4.70	33:27	7:07	3	7:26	45	13:14	8.70	1:04:29	7:24	3	14:01	45	25:21