



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Svenja Bode

□□: 225

□□: 8.70 km
8,7 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W40 (40-44)

□□□: 47:27

□□: 10.12 km/h
□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 124)

□□□□□/□: 8 (of 55)

□□□□□□: 39:08

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 40:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:52	5:43	3	3:30	8	3:57	4.00	22:52	5:43	3	3:30	8	3:57
Ilseburg/Markt	4.70	24:35	5:13	3	3:24	8	4:22	8.70	47:27	5:27	3	6:54	8	8:19