



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Sylke Piatkowski

□□: PHYSIoCUS

□□: 319

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49)

□□□: 42:58

□□: 11.17 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 124)

□□□□□/□: 5 (of 55)

□□□□□□: 39:08

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 42:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:46	5:11	1	-	4	1:51	4.00	20:46	5:11	1	-	4	1:51
Ilseburg/Markt	4.70	22:12	4:43	1	-	5	1:59	8.70	42:58	4:56	1	-	5	3:50