



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Simone Hamann

□□□: 53:41

□□: 261

□□: 8.94 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□: 8.70 km

□□□□□/□□□: 77 (of 124)

8,7 km - Lauf

□□□□□/□: 21 (of 55)

□□□□□□: 39:08

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

Seniorinnen W55 (55-59)

□□□□□□□: 45:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:46	6:26	3	4:15	19	6:51	4.00	25:46	6:26	3	4:15	19	6:51
Ilseburg/Markt	4.70	27:55	5:56	3	4:16	21	7:42	8.70	53:41	6:10	3	8:31	21	14:33