



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Lina Rieper

□□: Hamburg Running

□□: 143

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29) A

□□□: 1:31:06

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 198)

□□□□□/□: 11 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:31:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:54	5:43	3	0:52	20	3:24	4.00	22:54	5:43	3	0:52	20	3:24
Plessenburg	3.00	25:40	8:33	3	0:21	17	1:59	7.00	48:34	6:56	2	1:03	15	4:52
Abzweig rote Brü	3.00	17:41	5:53	1	-	6	1:16	10.00	1:06:15	6:37	1	-	14	6:03
Ilsenburg/Markt	6.50	24:51	3:49	1	-	4	1:59	16.50	1:31:06	5:31	1	-	11	8:02