



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

**Kira Hinzer**

□□: Triathlon Salzgitter

□□: 76

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29) A

□□□: 1:33:16

□□: 10.29 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 198)

□□□□□/□: 17 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:31:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:07	5:31	2	0:05	14	2:37	4.00	22:07	5:31	2	0:05	14	2:37
Plessenburg	3.00	25:24	8:28	2	0:05	16	1:43	7.00	47:31	6:47	1	-	13	3:49
Abzweig rote Brü	3.00	19:00	6:19	3	1:19	20	2:35	10.00	1:06:31	6:39	2	0:16	16	6:19
Ilsenburg/Markt	6.50	26:45	4:06	2	1:54	18	3:53	16.50	1:33:16	5:39	2	2:10	17	10:12