



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

## Malou Traina

□□: Beatthemiles  
 □□: 182

□□: 16.50 km  
 16,5 km - Lauf

□□□□:  
 Frauen (20-29) A

□□□: 1:35:41

□□: 10.03 km/h  
 □□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 198)

□□□□□/□: 21 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:31:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:02	5:30	1	-	13	2:32	4.00	22:02	5:30	1	-	13	2:32	
Plessenburg	3.00	28:01	9:20	5	2:42	26	4:20	7.00	50:03	7:08	4	2:32	23	6:21	
Abzweig rote Brü	3.00	18:38	6:12	2	0:57	18	2:13	10.00	1:08:41	6:52	4	2:26	21	8:29	
Ilsenburg/Markt	6.50	27:00	4:09	4	2:09	21	4:08	16.50	1:35:41	5:47	4	4:35	21	12:37	