



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Michelle Felten

□□□: 1:36:26

□□: 53

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 112 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 23 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Frauen (20-29) A

□□□□□□□: 1:31:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:49	5:57	5	1:47	25	4:19	4.00	23:49	5:57	5	1:47	25	4:19
Plessenburg	3.00	26:27	8:48	4	1:08	20	2:46	7.00	50:16	7:10	5	2:45	24	6:34
Abzweig rote Brü	3.00	19:22	6:27	5	1:41	24	2:57	10.00	1:09:38	6:57	5	3:23	24	9:26
Ilsenburg/Markt	6.50	26:48	4:07	3	1:57	20	3:56	16.50	1:36:26	5:50	5	5:20	23	13:22