



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Eva Mainusch

□□□: 1:50:10

□□: 115

□□: 8.99 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 154 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 35 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 6(of 6)

Frauen (20-29) A

□□□□□□□: 1:31:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:17	6:34	6	4:15	37	6:47	4.00	26:17	6:34	6	4:15	37	6:47	
Plessenburg	3.00	32:43	10:54	6	7:24	47	9:02	7.00	59:00	8:25	6	11:29	39	15:18	
Abzweig rote Brü	3.00	21:48	7:15	6	4:07	33	5:23	10.00	1:20:48	8:04	6	14:33	37	20:36	
Ilsenburg/Markt	6.50	29:22	4:31	6	4:31	32	6:30	16.50	1:50:10	6:40	6	19:04	35	27:06	