



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Julia Walter

□□□: 1:27:51

□□: 194

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 59 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 4 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 1(of 5)

Seniorinnen W30 (30-34) A

□□□□□□□: 1:27:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:11	5:17	1	-	5	1:41	4.00	21:11	5:17	1	-	5	1:41
Plessenburg	3.00	23:48	7:56	1	-	2	0:07	7.00	44:59	6:25	1	-	3	1:17
Abzweig rote Brü	3.00	17:47	5:55	2	0:52	8	1:22	10.00	1:02:46	6:16	2	0:36	5	2:34
Ilseburg/Markt	6.50	25:05	3:51	1	-	6	2:13	16.50	1:27:51	5:19	1	-	4	4:47