



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Elisa Ritter**

□□: Halle

□□: 213

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34) A

□□□: 1:28:13

□□: 10.88 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 198)

□□□□□/□: 5 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:27:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:19	5:19	2	0:08	6	1:49	4.00	21:19	5:19	2	0:08	6	1:49
Plessenburg	3.00	23:56	7:58	2	0:08	4	0:15	7.00	45:15	6:27	2	0:16	4	1:33
Abzweig rote Brü	3.00	16:55	5:38	1	-	4	0:30	10.00	1:02:10	6:13	1	-	3	1:58
Ilseburg/Markt	6.50	26:03	4:00	2	0:58	13	3:11	16.50	1:28:13	5:20	2	0:22	5	5:09