



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Leonie Steiner

□□: Hannover 96 Triathlon

□□: 169

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34) A

□□□: 1:30:48

□□: 10.57 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 198)

□□□□□/□: 9 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:27:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:39	5:24	4	0:28	10	2:09	4.00	21:39	5:24	4	0:28	10	2:09
Plessenburg	3.00	24:50	8:16	3	1:02	7	1:09	7.00	46:29	6:38	3	1:30	8	2:47
Abzweig rote Brü	3.00	18:12	6:03	3	1:17	13	1:47	10.00	1:04:41	6:28	3	2:31	9	4:29
Ilseburg/Markt	6.50	26:07	4:01	3	1:02	15	3:15	16.50	1:30:48	5:30	3	2:57	9	7:44