



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

**Anja Kossak**

□□: Blankenburger Wadenqual

□□: 99

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39) A

□□□: 1:33:17

□□: 10.29 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 198)

□□□□□/□: 18 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 1:29:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10	4.00	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10
Plessenburg	3.00	27:04	9:01	4	1:59	23	3:23	7.00	49:44	7:06	4	4:16	21	6:02
Abzweig rote Brü	3.00	18:28	6:09	3	0:32	17	2:03	10.00	1:08:12	6:49	3	4:48	20	8:00
Ilsenburg/Markt	6.50	25:05	3:51	1	-	6	2:13	16.50	1:33:17	5:39	3	4:14	18	10:13