



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Anja Kaufhold

□□: Bier-Bären-Bande

□□: 87

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39) A

□□□: 1:38:13

□□: 9.77 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 198)

□□□□□/□: 24 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 1:29:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:44	5:41	4	2:21	18	3:14	4.00	22:44	5:41	4	2:21	18	3:14
Plessenburg	3.00	26:27	8:48	3	1:22	20	2:46	7.00	49:11	7:01	3	3:43	20	5:29
Abzweig rote Brü	3.00	20:00	6:40	4	2:04	26	3:35	10.00	1:09:11	6:55	4	5:47	23	8:59
Ilseburg/Markt	6.50	29:02	4:28	5	3:57	30	6:10	16.50	1:38:13	5:57	4	9:10	24	15:09