



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Monika Bauer**

□□: Hamburg Running

□□: 6

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39) A

□□□: 1:42:41

□□: 9.35 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 198)

□□□□□/□: 30 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 1:29:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:25	6:06	6	4:02	28	4:55	4.00	24:25	6:06	6	4:02	28	4:55
Plessenburg	3.00	28:18	9:26	5	3:13	28	4:37	7.00	52:43	7:31	5	7:15	27	9:01
Abzweig rote Brü	3.00	20:39	6:52	6	2:43	29	4:14	10.00	1:13:22	7:20	5	9:58	28	13:10
Ilseburg/Markt	6.50	29:19	4:30	6	4:14	31	6:27	16.50	1:42:41	6:13	5	13:38	30	19:37