



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Ulrike Hartmann

□□: Drübeck

□□: 72

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39) A

□□□: 1:44:30

□□: 9.19 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 198)

□□□□□/□: 31 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 1:29:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:27	6:21	7	5:04	31	5:57	4.00	25:27	6:21	7	5:04	31	5:57
Plessenburg	3.00	28:25	9:28	6	3:20	30	4:44	7.00	53:52	7:41	6	8:24	30	10:10
Abzweig rote Brü	3.00	20:38	6:52	5	2:42	28	4:13	10.00	1:14:30	7:27	6	11:06	30	14:18
Ilsenburg/Markt	6.50	30:00	4:36	7	4:55	35	7:08	16.50	1:44:30	6:19	6	15:27	31	21:26