



# 41. Oster-Ilsetalllauf

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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |