



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Lisa Diskowski**

□□: RSC Lüneburg Triathlon

□□: 36

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39) A

□□□: 1:49:36

□□: 9.03 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 153 (of 198)

□□□□□/□: 34 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 1:29:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06	4.00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06	
Plessenburg	3.00	31:10	10:23	9	6:05	41	7:29	7.00	58:46	8:23	9	13:18	37	15:04	
Abzweig rote Brü	3.00	21:50	7:16	7	3:54	34	5:25	10.00	1:20:36	8:03	9	17:12	36	20:24	
Ilseburg/Markt	6.50	29:00	4:27	4	3:55	29	6:08	16.50	1:49:36	6:38	8	20:33	34	26:32	