



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Caroline Schuster

□□□: 1:55:12

□□: 164

□□: 8.33 km/h

□□□□: 6:58 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 169 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 40 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 9(of 12)

Seniorinnen W35 (35-39) A

□□□□□□□: 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     | 28:33    | 7:08         | 10      | 8:10    | 44      | 9:03    | 4.00  | 28:33     | 7:08          | 10      | 8:10    | 44      | 9:03    |
| Plessenburg       | 3.00     | 30:35    | 10:11        | 8       | 5:30    | 34      | 6:54    | 7.00  | 59:08     | 8:26          | 10      | 13:40   | 40      | 15:26   |
| Abzweig rote Brü  | 3.00     | 24:01    | 8:00         | 9       | 6:05    | 45      | 7:36    | 10.00 | 1:23:09   | 8:18          | 10      | 19:45   | 45      | 22:57   |
| Ilseburg/Markt    | 6.50     | 32:03    | 4:55         | 9       | 6:58    | 41      | 9:11    | 16.50 | 1:55:12   | 6:58          | 9       | 26:09   | 40      | 32:08   |