



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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