



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Kristin Krumbiegel

□□: erst laufen dann saufen

□□: 109

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39) A

□□□: 2:14:06

□□: 7.16 km/h

□□□□: 8:07 min/km

□□□□□/□□□: 197 (of 198)

□□□□□/□: 54 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 1:29:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	30:28	7:36	12	10:05	53	10:58	4.00	30:28	7:36	12	10:05	53	10:58
Plessenburg	3.00	35:44	11:54	12	10:39	52	12:03	7.00	1:06:12	9:27	12	20:44	52	22:30
Abzweig rote Brü	3.00	30:32	10:10	12	12:36	54	14:07	10.00	1:36:44	9:40	12	33:20	54	36:32
Ilseburg/Markt	6.50	37:22	5:44	11	12:17	53	14:30	16.50	2:14:06	8:07	12	45:03	54	51:02