



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Antje Göbel-Damrau

□□: HGL 1978 e.V. Wernigerode

□□: 360

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) A

□□□: 1:23:48

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 198)

□□□□□/□: 2 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 1:23:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:01	5:00	2	0:31	2	0:31	4.00	20:01	5:00	2	0:31	2	0:31
Plessenburg	3.00	23:41	7:53	1	-	1	-	7.00	43:42	6:14	1	-	1	-
Abzweig rote Brü	3.00	16:45	5:34	2	0:20	2	0:20	10.00	1:00:27	6:02	2	0:15	2	0:15
Ilseburg/Markt	6.50	23:21	3:35	2	0:29	2	0:29	16.50	1:23:48	5:04	2	0:44	2	0:44