



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Annett Lehmann

□□□: 1:32:57

□□: 113

□□: 10.33 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 90 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 16 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 4(of 7)

Seniorinnen W40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:23:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:45	5:41	5	3:15	19	3:15	4.00	22:45	5:41	5	3:15	19	3:15
Plessenburg	3.00	26:12	8:43	4	2:31	19	2:31	7.00	48:57	6:59	4	5:15	18	5:15
Abzweig rote Brü	3.00	18:40	6:13	4	2:15	19	2:15	10.00	1:07:37	6:45	4	7:25	18	7:25
Ilseburg/Markt	6.50	25:20	3:53	3	2:28	9	2:28	16.50	1:32:57	5:38	4	9:53	16	9:53