



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Stephanie Ugorets

□□□: 1:36:25

□□: 186

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 111 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 22 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 5(of 7)

Seniorinnen W40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:23:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:12	5:32	4	2:42	15	2:42	4.00	22:12	5:32	4	2:42	15	2:42
Plessenburg	3.00	27:48	9:16	5	4:07	25	4:07	7.00	50:00	7:08	5	6:18	22	6:18
Abzweig rote Brü	3.00	19:00	6:19	5	2:35	20	2:35	10.00	1:09:00	6:54	5	8:48	22	8:48
Ilseburg/Markt	6.50	27:25	4:13	5	4:33	23	4:33	16.50	1:36:25	5:50	5	13:21	22	13:21