



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Steffi Eversz

□□: Laufen gegen Leiden

□□: 49

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) A

□□□: 1:42:34

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 198)

□□□□□/□: 29 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 1:23:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:42	6:25	6	6:12	34	6:12	4.00	25:42	6:25	6	6:12	34	6:12
Plessenburg	3.00	28:14	9:24	6	4:33	27	4:33	7.00	53:56	7:42	6	10:14	31	10:14
Abzweig rote Brü	3.00	20:55	6:58	6	4:30	30	4:30	10.00	1:14:51	7:29	6	14:39	31	14:39
Ilseburg/Markt	6.50	27:43	4:15	6	4:51	26	4:51	16.50	1:42:34	6:12	6	19:30	29	19:30