



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Nadine Pohl

□□: Huy-Läuferinnen

□□: 132

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□: 1:31:44

□□: 10.47 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□□: 83 (of 198)

□□□□□/□: 13 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:58	5:29	1	-	12	2:28	4.00	21:58	5:29	1	-	12	2:28	
Plessenburg	3.00	25:09	8:22	1	-	11	1:28	7.00	47:07	6:43	1	-	11	3:25	
Abzweig rote Brü	3.00	18:27	6:08	1	-	16	2:02	10.00	1:05:34	6:33	1	-	11	5:22	
Ilsenburg/Markt	6.50	26:10	4:01	1	-	17	3:18	16.50	1:31:44	5:33	1	-	13	8:40	