



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Sandra Homann

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 79

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□: 1:40:36

□□: 9.54 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 198)

□□□□□/□: 27 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:20	6:19	3	3:22	29	5:50	4.00	25:20	6:19	3	3:22	29	5:50	
Plessenburg	3.00	28:19	9:26	2	3:10	29	4:38	7.00	53:39	7:39	3	6:32	29	9:57	
Abzweig rote Brü	3.00	19:16	6:25	2	0:49	23	2:51	10.00	1:12:55	7:17	2	7:21	27	12:43	
Ilsenburg/Markt	6.50	27:41	4:15	2	1:31	25	4:49	16.50	1:40:36	6:05	2	8:52	27	17:32	