



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Jennifer Portwig

□□□: 1:41:55

□□: 134

□□: 9.42 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 131 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 28 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 3(of 10)

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:45	5:56	2	1:47	24	4:15	4.00	23:45	5:56	2	1:47	24	4:15
Plessenburg	3.00	29:28	9:49	3	4:19	33	5:47	7.00	53:13	7:36	2	6:06	28	9:31
Abzweig rote Brü	3.00	20:28	6:49	3	2:01	27	4:03	10.00	1:13:41	7:22	3	8:07	29	13:29
Ilsenburg/Markt	6.50	28:14	4:20	3	2:04	28	5:22	16.50	1:41:55	6:10	3	10:11	28	18:51