



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Doreen Ehrenfeld

□□□: 1:46:36

□□: 46

□□: 9.01 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 145 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 32 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 4(of 10)

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:26	6:21	4	3:28	30	5:56	4.00	25:26	6:21	4	3:28	30	5:56
Plessenburg	3.00	30:46	10:15	4	5:37	37	7:05	7.00	56:12	8:01	4	9:05	34	12:30
Abzweig rote Brü	3.00	20:55	6:58	4	2:28	30	4:30	10.00	1:17:07	7:42	4	11:33	33	16:55
Ilsenburg/Markt	6.50	29:29	4:32	4	3:19	33	6:37	16.50	1:46:36	6:27	4	14:52	32	23:32