



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Inga Schaper

□□: 154

□□: 16.50 km
16,5 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□: 1:51:01

□□: 8.65 km/h
□□□□: 6:43 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 198)

□□□□□/□: 36 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:47	6:26	5	3:49	35	6:17	4.00	25:47	6:26	5	3:49	35	6:17
Plessenburg	3.00	31:58	10:39	7	6:49	44	8:17	7.00	57:45	8:15	5	10:38	36	14:03
Abzweig rote Brü	3.00	23:16	7:45	5	4:49	41	6:51	10.00	1:21:01	8:06	5	15:27	38	20:49
Ilsenburg/Markt	6.50	30:00	4:36	5	3:50	35	7:08	16.50	1:51:01	6:43	5	19:17	36	27:57