



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Silke Zucknick

□□□: 1:55:24

□□: 210

□□: 8.58 km/h

□□□□: 6:59 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 171 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 42 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 6(of 10)

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06	4.00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06	
Plessenburg	3.00	30:49	10:16	5	5:40	39	7:08	7.00	59:25	8:29	6	12:18	42	15:43	
Abzweig rote Brü	3.00	23:43	7:54	6	5:16	43	7:18	10.00	1:23:08	8:18	6	17:34	44	22:56	
Ilseburg/Markt	6.50	32:16	4:57	7	6:06	42	9:24	16.50	1:55:24	6:59	6	23:40	42	32:20	