



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Nancy Bothe**

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 19

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□: 1:58:32

□□: 8.35 km/h

□□□□: 7:11 min/km

□□□□□/□□□: 182 (of 198)

□□□□□/□: 48 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56	4.00	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56
Plessenburg	3.00	31:18	10:26	6	6:09	42	7:37	7.00	59:44	8:31	7	12:37	46	16:02
Abzweig rote Brü	3.00	24:29	8:09	8	6:02	49	8:04	10.00	1:24:13	8:25	7	18:39	46	24:01
Ilseburg/Markt	6.50	34:19	5:16	9	8:09	50	11:27	16.50	1:58:32	7:11	7	26:48	48	35:28