



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Verena Hildebrandt**

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 75

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□: 1:59:47

□□: 8.01 km/h

□□□□: 7:15 min/km

□□□□□/□□□: 184 (of 198)

□□□□□/□: 49 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:28	7:06	7	6:30	43	8:58	4.00	28:28	7:06	7	6:30	43	8:58
Plessenburg	3.00	33:16	11:05	8	8:07	49	9:35	7.00	1:01:44	8:49	8	14:37	49	18:02
Abzweig rote Brü	3.00	24:03	8:01	7	5:36	46	7:38	10.00	1:25:47	8:34	8	20:13	50	25:35
Ilseburg/Markt	6.50	34:00	5:13	8	7:50	48	11:08	16.50	1:59:47	7:15	8	28:03	49	36:43