



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Bianca Roseburg**

□□: FM+FF

□□: 148

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□: 2:03:24

□□: 7.78 km/h

□□□□: 7:28 min/km

□□□□□/□□□: 189 (of 198)

□□□□□/□: 51 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	29:14	7:18	9	7:16	51	9:44	4.00	29:14	7:18	9	7:16	51	9:44
Plessenburg	3.00	37:45	12:35	10	12:36	54	14:04	7.00	1:06:59	9:34	9	19:52	53	23:17
Abzweig rote Brü	3.00	24:56	8:18	9	6:29	50	8:31	10.00	1:31:55	9:11	9	26:21	52	31:43
Ilseburg/Markt	6.50	31:29	4:50	6	5:19	39	8:37	16.50	2:03:24	7:28	9	31:40	51	40:20