



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Angela Kralemann-Köhler

□□: Wir machen's laufend!

□□: 102

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) A

□□□: 2:12:53

□□: 7.22 km/h

□□□□: 8:03 min/km

□□□□□/□□□: 194 (of 198)

□□□□□/□: 53 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:31:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	33:49	8:27	10	11:51	54	14:19	4.00	33:49	8:27	10	11:51	54	14:19
Plessenburg	3.00	36:59	12:19	9	11:50	53	13:18	7.00	1:10:48	10:06	10	23:41	54	27:06
Abzweig rote Brü	3.00	25:51	8:37	10	7:24	52	9:26	10.00	1:36:39	9:39	10	31:05	53	36:27
Ilseburg/Markt	6.50	36:14	5:34	10	10:04	52	13:22	16.50	2:12:53	8:03	10	41:09	53	49:49