



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Corinna Wedde-Lindenberg

□□: Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
 □□: 196

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W50 (50-54) A

□□□: 1:31:40

□□: 10.47 km/h
 □□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 198)

□□□□□/□: 12 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:25:38

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 24:01 | 6:00 | 3 | 2:29 | 26 | 4:31 | 4.00 | 24:01 | 6:00 | 3 | 2:29 | 26 | 4:31 |
| Plessenburg | 3.00 | 24:47 | 8:15 | 2 | 0:59 | 6 | 1:06 | 7.00 | 48:48 | 6:58 | 2 | 3:28 | 16 | 5:06 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 17:37 | 5:52 | 2 | 0:44 | 5 | 1:12 | 10.00 | 1:06:25 | 6:38 | 2 | 4:12 | 15 | 6:13 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 25:15 | 3:53 | 2 | 1:50 | 8 | 2:23 | 16.50 | 1:31:40 | 5:33 | 2 | 6:02 | 12 | 8:36 |