



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Ute Döppelheuer

□□□: 1:39:45

□□: 41

□□: 9.92 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 123 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 25 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

Seniorinnen W50 (50-54) A

□□□□□□□: 1:25:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:34	6:23	5	4:02	32	6:04	4.00	25:34	6:23	5	4:02	32	6:04
Plessenburg	3.00	26:52	8:57	4	3:04	22	3:11	7.00	52:26	7:29	5	7:06	26	8:44
Abzweig rote Brü	3.00	19:39	6:32	4	2:46	25	3:14	10.00	1:12:05	7:12	5	9:52	26	11:53
Ilsenburg/Markt	6.50	27:40	4:15	4	4:15	24	4:48	16.50	1:39:45	6:02	4	14:07	25	16:41