



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Britta Weiser

□□: Düvelsbrook Dynamics Lüneburg

□□: 199

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54) A

□□□: 1:39:58

□□: 9.60 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 198)

□□□□□/□: 26 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 1:25:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:29	5:52	2	1:57	21	3:59	4.00	23:29	5:52	2	1:57	21	3:59	
Plessenburg	3.00	27:18	9:05	5	3:30	24	3:37	7.00	50:47	7:15	4	5:27	25	7:05	
Abzweig rote Brü	3.00	21:04	7:01	5	4:11	32	4:39	10.00	1:11:51	7:11	4	9:38	25	11:39	
Ilseburg/Markt	6.50	28:07	4:19	5	4:42	27	5:15	16.50	1:39:58	6:03	5	14:20	26	16:54	