



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Jana Weißwange

□□□: 1:59:48

□□: 200

□□: 8.01 km/h

□□□□: 7:15 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 185 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 50 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 6(of 6)

Seniorinnen W50 (50-54) A

□□□□□□□: 1:25:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	29:15	7:18	6	7:43	52	9:45	4.00	29:15	7:18	6	7:43	52	9:45
Plessenburg	3.00	32:01	10:40	6	8:13	45	8:20	7.00	1:01:16	8:45	6	15:56	48	17:34
Abzweig rote Brü	3.00	24:21	8:07	6	7:28	48	7:56	10.00	1:25:37	8:33	6	23:24	49	25:25
Ilsenburg/Markt	6.50	34:11	5:15	6	10:46	49	11:19	16.50	1:59:48	7:15	6	34:10	50	36:44