



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Andrea Gaede**

□□: LC Ron-Hill Berlin

□□: 63

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59) A

□□□: 1:29:43

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□□: 68 (of 198)

□□□□□□/□: 7 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 1:29:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:45	5:26	1	-	11	2:15	4.00	21:45	5:26	1	-	11	2:15
Plessenburg	3.00	25:12	8:24	1	-	12	1:31	7.00	46:57	6:42	1	-	10	3:15
Abzweig rote Brü	3.00	17:43	5:54	1	-	7	1:18	10.00	1:04:40	6:28	1	-	8	4:28
Ilseburg/Markt	6.50	25:03	3:51	1	-	5	2:11	16.50	1:29:43	5:26	1	-	7	6:39