



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Ines Roeßler**

□□: VfB Fallersleben

□□: 147

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59) A

□□□: 1:32:09

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 198)

□□□□□/□: 15 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:29:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:36	5:39	2	0:51	16	3:06	4.00	22:36	5:39	2	0:51	16	3:06
Plessenburg	3.00	25:22	8:27	2	0:10	15	1:41	7.00	47:58	6:51	2	1:01	14	4:16
Abzweig rote Brü	3.00	18:05	6:01	2	0:22	12	1:40	10.00	1:06:03	6:36	2	1:23	13	5:51
Ilseburg/Markt	6.50	26:06	4:00	2	1:03	14	3:14	16.50	1:32:09	5:35	2	2:26	15	9:05