



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Annette Bethge

□□: LC Ron Hill Berlin e.V.
 □□: 13

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W55 (55-59) A

□□□: 1:55:23

□□: 8.58 km/h
 □□□□: 6:59 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 198)

□□□□□/□: 41 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:29:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:43	7:10	4	6:58	47	9:13	4.00	28:43	7:10	4	6:58	47	9:13
Plessenburg	3.00	30:42	10:13	4	5:30	36	7:01	7.00	59:25	8:29	4	12:28	42	15:43
Abzweig rote Brü	3.00	23:42	7:53	4	5:59	42	7:17	10.00	1:23:07	8:18	4	18:27	42	22:55
Ilseburg/Markt	6.50	32:16	4:57	3	7:13	42	9:24	16.50	1:55:23	6:59	4	25:40	41	32:19