



41. Oster-Ilsetallauf
Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Antje Wienstroer

□□□: 1:55:24

□□: 205

□□: 8.58 km/h

□□□□: 6:59 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 172 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 42 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

Seniorinnen W60 (60-64) A

□□□□□□□: 1:55:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:35	7:08	1	-	45	9:05	4.00	28:35	7:08	1	-	45	9:05	
Plessenburg	3.00	30:48	10:16	1	-	38	7:07	7.00	59:23	8:28	1	-	41	15:41	
Abzweig rote Brü	3.00	23:44	7:54	2	0:54	44	7:19	10.00	1:23:07	8:18	1	-	42	22:55	
Ilsenburg/Markt	6.50	32:17	4:58	2	1:13	45	9:25	16.50	1:55:24	6:59	1	-	42	32:20	