



# 41. Oster-Ilsetalllauf

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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |         |