



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Christa Tondock**

□□: TG-Northeim

□□: 180

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W65 (65-69) A

□□□: 1:55:29

□□: 8.31 km/h

□□□□: 6:59 min/km

□□□□□/□□□: 173 (of 198)

□□□□□/□: 44 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:55:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:50	7:12	1	-	49	9:20	4.00	28:50	7:12	1	-	49	9:20	
Plessenburg	3.00	30:50	10:16	1	-	40	7:09	7.00	59:40	8:31	1	-	45	15:58	
Abzweig rote Brü	3.00	22:56	7:38	1	-	40	6:31	10.00	1:22:36	8:15	1	-	41	22:24	
Ilseburg/Markt	6.50	32:53	5:03	1	-	47	10:01	16.50	1:55:29	6:59	1	-	44	32:25	