



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Henrike Döppelheuer

□□: Brockenlaufverein

□□: 243

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29)

□□□: 49:51

□□: 9.63 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 124)

□□□□□/□: 10 (of 55)

□□□□□□: 39:08

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 39:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 24:49    | 6:12         | 4       | 5:54    | 15      | 5:54    | 4.00 | 24:49     | 6:12          | 4       | 5:54    | 15      | 5:54    |
| Ilseburg/Markt    | 4.70     | 25:02    | 5:19         | 3       | 4:49    | 9       | 4:49    | 8.70 | 49:51     | 5:43          | 4       | 10:43   | 10      | 10:43   |