



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Robert Adam-Müller

□□□: 1:24:39

□□: 216

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 49 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 47 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 6(of 18)

Männer (20-29) A

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:12	4:47	6	3:41	32	3:58	4.00	19:12	4:47	6	3:41	32	3:58
Plessenburg	3.00	23:00	7:40	6	5:49	43	5:58	7.00	42:12	6:01	6	9:30	38	9:56
Abzweig rote Brü	3.00	16:34	5:31	6	3:19	40	4:11	10.00	58:46	5:52	6	12:49	38	14:07
Ilsenburg/Markt	6.50	25:53	3:58	8	7:12	64	8:07	16.50	1:24:39	5:07	6	19:29	47	22:14