



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Jonathan Pleuß**

□□: TRI-TOY-IMMENSEN-ARPKE  
 □□: 131

□□: 16.50 km  
 16,5 km - Lauf

□□□□:  
 Männer (20-29) A

□□□: 1:29:39

□□: 10.71 km/h  
 □□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 198)

□□□□□/□: 60 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 8(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 22:31    | 5:37         | 9       | 7:00    | 80      | 7:17    | 4.00  | 22:31     | 5:37          | 9       | 7:00    | 80      | 7:17    |
| Plessenburg       | 3.00     | 24:13    | 8:04         | 8       | 7:02    | 58      | 7:11    | 7.00  | 46:44     | 6:40          | 8       | 14:02   | 69      | 14:28   |
| Abzweig rote Brü  | 3.00     | 17:39    | 5:52         | 8       | 4:24    | 56      | 5:16    | 10.00 | 1:04:23   | 6:26          | 8       | 18:26   | 64      | 19:44   |
| Ilseburg/Markt    | 6.50     | 25:16    | 3:53         | 7       | 6:35    | 55      | 7:30    | 16.50 | 1:29:39   | 5:26          | 8       | 24:29   | 60      | 27:14   |