



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Johannes Meinck

□□□: 1:44:04

□□: 119

□□: 9.22 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 139 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 109 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 12(of 18)

Männer (20-29) A

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:49	5:42	11	7:18	86	7:35	4.00	22:49	5:42	11	7:18	86	7:35
Plessenburg	3.00	28:01	9:20	12	10:50	101	10:59	7.00	50:50	7:15	12	18:08	95	18:34
Abzweig rote Brü	3.00	21:46	7:15	12	8:31	115	9:23	10.00	1:12:36	7:15	12	26:39	100	27:57
Ilseburg/Markt	6.50	31:28	4:50	14	12:47	124	13:42	16.50	1:44:04	6:18	12	38:54	109	41:39