



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilseburg / 30.03.2024

0000

Jan Schlüpmann

000: 1:52:50

00: 159

00: 8.51 km/h

0000: 6:50 min/km

00: 16.50 km

00000/000: 163 (of 198)

16,5 km - Lauf

00000/0: 125 (of 144)

000000: 1:02:25

0000:

00000: 14(of 18)

Männer (20-29) A

0000000: 1:05:10

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Abzweig Tännental	4.00	25:51	6:27	14	10:20	113	10:37	4.00	25:51	6:27	14	10:20	113	10:37
Plessenburg	3.00	29:51	9:57	15	12:40	114	12:49	7.00	55:42	7:57	14	23:00	115	23:26
Abzweig rote Brü	3.00	23:15	7:45	14	10:00	129	10:52	10.00	1:18:57	7:53	13	33:00	120	34:18
Ilseburg/Markt	6.50	33:53	5:12	15	15:12	134	16:07	16.50	1:52:50	6:50	14	47:40	125	50:25