



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Jan Schlüpmann

□□□: 1:52:50

□□: 159

□□: 8.77 km/h

□□□□: 6:50 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 163 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 125 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 14(of 18)

Männer (20-29) A

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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