



41. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Karl Döppelheuer

□□□: 2:01:18

□□: 39

□□: 7.91 km/h

□□□□: 7:21 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 186 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 136 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 17(of 18)

Männer (20-29) A

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:19	6:49	15	11:48	129	12:05	4.00	27:19	6:49	15	11:48	129	12:05
Plessenburg	3.00	32:56	10:58	17	15:45	136	15:54	7.00	1:00:15	8:36	17	27:33	133	27:59
Abzweig rote Brü	3.00	25:10	8:23	16	11:55	135	12:47	10.00	1:25:25	8:32	16	39:28	134	40:46
Ilseburg/Markt	6.50	35:53	5:31	18	17:12	138	18:07	16.50	2:01:18	7:21	17	56:08	136	58:53