



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Justus Caspar

□□□: 2:13:59

□□: 29

□□: 7.17 km/h

□□□□: 8:07 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 196 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 143 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 18(of 18)

Männer (20-29) A

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:47	6:56	17	12:16	134	12:33	4.00	27:47	6:56	17	12:16	134	12:33
Plessenburg	3.00	36:38	12:12	18	19:27	143	19:36	7.00	1:04:25	9:12	18	31:43	140	32:09
Abzweig rote Brü	3.00	35:10	11:43	18	21:55	144	22:47	10.00	1:39:35	9:57	18	53:38	144	54:56
Ilseburg/Markt	6.50	34:24	5:17	17	15:43	136	16:38	16.50	2:13:59	8:07	18	1:08:49	143	1:11:34