



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Marcel Hoeche

□□: adidas TERREX

□□: 471

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:02:25

□□: 15.38 km/h

□□□□: 3:46 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 198)

□□□□□/□: 1 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 16)

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	15:14	3:48	1	-	1	-	4.00	15:14	3:48	1	-	1	-	
Plessenburg	3.00	17:02	5:40	1	-	1	-	7.00	32:16	4:36	1	-	1	-	
Abzweig rote Brü	3.00	12:23	4:07	1	-	1	-	10.00	44:39	4:27	1	-	1	-	
Ilseburg/Markt	6.50	17:46	2:44	1	-	1	-	16.50	1:02:25	3:46	1	-	1	-	