



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Jasper Schwenzow

□□□: 1:19:03

□□: 165

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 30 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 30 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 7(of 16)

Senioren M30 (30-34) A

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:12	5:02	10	4:58	42	4:58	4.00	20:12	5:02	10	4:58	42	4:58
Plessenburg	3.00	21:54	7:17	7	4:52	32	4:52	7.00	42:06	6:00	9	9:50	37	9:50
Abzweig rote Brü	3.00	15:05	5:01	4	2:42	18	2:42	10.00	57:11	5:43	7	12:32	31	12:32
Ilsenburg/Markt	6.50	21:52	3:21	4	4:06	20	4:06	16.50	1:19:03	4:47	7	16:38	30	16:38