



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Sören Wettmarshausen

□□: TSV Steina
 □□: 202

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:22:46

□□: 11.60 km/h
 □□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 198)

□□□□□/□: 40 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 9(of 16)

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 18:58 | 4:44 | 5 | 3:44 | 26 | 3:44 | 4.00 | 18:58 | 4:44 | 5 | 3:44 | 26 | 3:44 |
| Plessenburg | 3.00 | 22:38 | 7:32 | 9 | 5:36 | 40 | 5:36 | 7.00 | 41:36 | 5:56 | 7 | 9:20 | 33 | 9:20 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 17:03 | 5:41 | 10 | 4:40 | 50 | 4:40 | 10.00 | 58:39 | 5:51 | 9 | 14:00 | 37 | 14:00 |
| Ilsenburg/Markt | 6.50 | 24:07 | 3:42 | 9 | 6:21 | 48 | 6:21 | 16.50 | 1:22:46 | 5:00 | 9 | 20:21 | 40 | 20:21 |