



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 Tännatal	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