



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Martin Wewers**

□□: LC BlueLiner

□□: 204

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:23:14

□□: 11.89 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 198)

□□□□□/□: 41 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:13	4:48	7	3:59	33	3:59	4.00	19:13	4:48	7	3:59	33	3:59
Plessenburg	3.00	24:08	8:02	11	7:06	56	7:06	7.00	43:21	6:11	10	11:05	44	11:05
Abzweig rote Brü	3.00	17:11	5:43	11	4:48	51	4:48	10.00	1:00:32	6:03	10	15:53	47	15:53
Ilseburg/Markt	6.50	22:42	3:29	7	4:56	33	4:56	16.50	1:23:14	5:02	10	20:49	41	20:49