



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Martin Wewers

□□: LC BlueLiner
 □□: 204

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:23:14

□□: 11.53 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 |