



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Josua Velardo

□□□: 1:26:20

□□: 188

□□: 11.12 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 56 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 53 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 11(of 16)

Senioren M30 (30-34) A

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:53	5:13	11	5:39	49	5:39	4.00	20:53	5:13	11	5:39	49	5:39
Plessenburg	3.00	23:02	7:40	10	6:00	44	6:00	7.00	43:55	6:16	11	11:39	49	11:39
Abzweig rote Brü	3.00	16:37	5:32	8	4:14	41	4:14	10.00	1:00:32	6:03	10	15:53	47	15:53
Ilseburg/Markt	6.50	25:48	3:58	12	8:02	63	8:02	16.50	1:26:20	5:13	11	23:55	53	23:55