



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Rico Thomas

□□□: 1:35:31

□□: 179

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 103 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 83 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 14(of 16)

Senioren M30 (30-34) A

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:50	5:42	14	7:36	87	7:36	4.00	22:50	5:42	14	7:36	87	7:36
Plessenburg	3.00	26:58	8:59	14	9:56	91	9:56	7.00	49:48	7:06	14	17:32	91	17:32
Abzweig rote Brü	3.00	19:06	6:22	15	6:43	86	6:43	10.00	1:08:54	6:53	14	24:15	88	24:15
Ilsenburg/Markt	6.50	26:37	4:05	14	8:51	77	8:51	16.50	1:35:31	5:47	14	33:06	83	33:06