



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Lukas Noll

□□□: 1:36:41

□□: 214

□□: 10.24 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 114 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 91 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 15(of 16)

Senioren M30 (30-34) A

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:07	6:16	15	9:53	106	9:53	4.00	25:07	6:16	15	9:53	106	9:53
Plessenburg	3.00	27:16	9:05	16	10:14	95	10:14	7.00	52:23	7:29	15	20:07	102	20:07
Abzweig rote Brü	3.00	18:56	6:18	14	6:33	82	6:33	10.00	1:11:19	7:07	15	26:40	97	26:40
Ilsenburg/Markt	6.50	25:22	3:54	10	7:36	57	7:36	16.50	1:36:41	5:51	15	34:16	91	34:16