



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Marcel Richter

□□□: 1:43:05

□□: 141

□□: 9.60 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 137 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 107 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 16(of 16)

Senioren M30 (30-34) A

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:41	6:25	16	10:27	110	10:27	4.00	25:41	6:25	16	10:27	110	10:27
Plessenburg	3.00	27:11	9:03	15	10:09	94	10:09	7.00	52:52	7:33	16	20:36	104	20:36
Abzweig rote Brü	3.00	20:49	6:56	16	8:26	104	8:26	10.00	1:13:41	7:22	16	29:02	104	29:02
Ilsenburg/Markt	6.50	29:24	4:31	16	11:38	115	11:38	16.50	1:43:05	6:14	16	40:40	107	40:40