



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

## Markus Scharun

□□: Brockenlaufverein Ilseburg  
 □□: 155

□□: 16.50 km  
 16,5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:29:37

□□: 11.05 km/h  
 □□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 198)

□□□□□/□: 59 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 21:12    | 5:17         | 8       | 4:35    | 60      | 5:58    | 4.00  | 21:12     | 5:17          | 8       | 4:35    | 60      | 5:58    |
| Plessenburg       | 3.00     | 23:58    | 7:59         | 7       | 5:11    | 52      | 6:56    | 7.00  | 45:10     | 6:27          | 7       | 9:46    | 57      | 12:54   |
| Abzweig rote Brü  | 3.00     | 17:57    | 5:59         | 7       | 4:22    | 60      | 5:34    | 10.00 | 1:03:07   | 6:18          | 7       | 14:08   | 58      | 18:28   |
| Ilseburg/Markt    | 6.50     | 26:30    | 4:04         | 9       | 6:52    | 75      | 8:44    | 16.50 | 1:29:37   | 5:25          | 7       | 21:00   | 59      | 27:12   |