



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Ilja Schicker

□□□: 1:30:02

□□: 157

□□: 10.66 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 71 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 64 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 8(of 15)

Senioren M35 (35-39) A

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:10	5:17	7	4:33	58	5:56	4.00	21:10	5:17	7	4:33	58	5:56
Plessenburg	3.00	23:32	7:50	6	4:45	49	6:30	7.00	44:42	6:23	6	9:18	51	12:26
Abzweig rote Brü	3.00	18:11	6:03	8	4:36	67	5:48	10.00	1:02:53	6:17	6	13:54	56	18:14
Ilsenburg/Markt	6.50	27:09	4:10	11	7:31	90	9:23	16.50	1:30:02	5:27	8	21:25	64	27:37