



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Sebastian Döhnert

□□: Bier-Bären-Bande
 □□: 37

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:30:59

□□: 10.55 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 198)

□□□□□/□: 69 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	7:08	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	7:08
Plessenburg	3.00	24:12	8:03	8	5:25	57	7:10	7.00	46:34	6:39	9	11:10	65	14:18
Abzweig rote Brü	3.00	18:13	6:04	9	4:38	68	5:50	10.00	1:04:47	6:28	9	15:48	66	20:08
Ilsenburg/Markt	6.50	26:12	4:01	8	6:34	70	8:26	16.50	1:30:59	5:30	9	22:22	69	28:34