



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Timo Erdelmeier**

□□: Triathlöwen Bremen e.V.

□□: 470

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:31:45

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 198)

□□□□□/□: 71 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:28	5:21	9	4:51	64	6:14	4.00	21:28	5:21	9	4:51	64	6:14
Plessenburg	3.00	25:53	8:37	11	7:06	80	8:51	7.00	47:21	6:45	10	11:57	71	15:05
Abzweig rote Brü	3.00	18:18	6:06	10	4:43	70	5:55	10.00	1:05:39	6:33	10	16:40	70	21:00
Ilseburg/Markt	6.50	26:06	4:00	7	6:28	67	8:20	16.50	1:31:45	5:33	10	23:08	71	29:20