



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

André Lügger

□□: TSG GutsMuths Quedlinburg

□□: 114

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:36:23

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 198)

□□□□□/□: 89 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:35	5:23	10	4:58	67	6:21	4.00	21:35	5:23	10	4:58	67	6:21
Plessenburg	3.00	27:40	9:13	14	8:53	99	10:38	7.00	49:15	7:02	12	13:51	85	16:59
Abzweig rote Brü	3.00	20:10	6:43	13	6:35	98	7:47	10.00	1:09:25	6:56	13	20:26	90	24:46
Ilseburg/Markt	6.50	26:58	4:08	10	7:20	84	9:12	16.50	1:36:23	5:50	12	27:46	89	33:58