



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännatal | 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   |