



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Robert Brandt

□□□: 1:38:17

□□: 24

□□: 9.77 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 120 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 96 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 14(of 15)

Senioren M35 (35-39) A

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:07	6:01	14	7:30	102	8:53	4.00	24:07	6:01	14	7:30	102	8:53
Plessenburg	3.00	26:36	8:52	12	7:49	87	9:34	7.00	50:43	7:14	14	15:19	94	18:27
Abzweig rote Brü	3.00	20:11	6:43	14	6:36	99	7:48	10.00	1:10:54	7:05	14	21:55	94	26:15
Ilseburg/Markt	6.50	27:23	4:12	13	7:45	94	9:37	16.50	1:38:17	5:57	14	29:40	96	35:52