



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Vincent Sattler

□□: Bier-Bären-Bande

□□: 151

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:56:10

□□: 8.26 km/h

□□□□: 7:02 min/km

□□□□□/□□□: 178 (of 198)

□□□□□/□: 132 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:24	6:35	15	9:47	122	11:10	4.00	26:24	6:35	15	9:47	122	11:10
Plessenburg	3.00	30:31	10:10	15	11:44	120	13:29	7.00	56:55	8:07	15	21:31	121	24:39
Abzweig rote Brü	3.00	23:13	7:44	15	9:38	128	10:50	10.00	1:20:08	8:00	15	31:09	123	35:29
Ilseburg/Markt	6.50	36:02	5:32	15	16:24	139	18:16	16.50	1:56:10	7:02	15	47:33	132	53:45