



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Christoph Tantius

□□: LG Osterwieck/Team Erdinger Active

□□: 176

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:09:47

□□: 14.19 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 198)

□□□□□/□: 6 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	16:58	4:14	4	0:13	11	1:44	4.00	16:58	4:14	4	0:13	11	1:44	
Plessenburg	3.00	19:14	6:24	2	1:12	6	2:12	7.00	36:12	5:10	2	1:25	7	3:56	
Abzweig rote Brü	3.00	13:47	4:35	2	0:28	6	1:24	10.00	49:59	4:59	2	1:53	6	5:20	
Ilseburg/Markt	6.50	19:48	3:02	2	0:43	6	2:02	16.50	1:09:47	4:13	2	2:36	6	7:22	