



41. Oster-Ilsetallauf  
Il senburg / 30.03.2024

□□□□

Piotr Kasprzyk

□□□: 1:14:28

□□: 86

□□: 13.29 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 15 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 15 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 7(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	16:56	4:14	3	0:11	9	1:42	4.00	16:56	4:14	3	0:11	9	1:42	
Plessenburg	3.00	21:03	7:00	9	3:01	21	4:01	7.00	37:59	5:25	5	3:12	13	5:43	
Abzweig rote Brü	3.00	14:58	4:59	7	1:39	16	2:35	10.00	52:57	5:17	5	4:51	13	8:18	
Il senburg/Markt	6.50	21:31	3:18	7	2:26	18	3:45	16.50	1:14:28	4:30	7	7:17	15	12:03	