



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Uwe Waldhaus

□□: SV Werder Bremen

□□: 192

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:14:49

□□: 12.83 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 198)

□□□□□/□: 17 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 8(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:02	4:30	6	1:17	14	2:48	4.00	18:02	4:30	6	1:17	14	2:48
Plessenburg	3.00	20:06	6:42	5	2:04	15	3:04	7.00	38:08	5:26	6	3:21	14	5:52
Abzweig rote Brü	3.00	15:07	5:02	8	1:48	20	2:44	10.00	53:15	5:19	7	5:09	15	8:36
Ilsenburg/Markt	6.50	21:34	3:19	8	2:29	19	3:48	16.50	1:14:49	4:32	8	7:38	17	12:24