



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

## Sebastian Kurch

□□: VfL 28 Ellrich

□□: 111

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:20:14

□□: 12.34 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 198)

□□□□□/□: 32 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 11(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:02	4:45	11	2:17	28	3:48	4.00	19:02	4:45	11	2:17	28	3:48
Plessenburg	3.00	22:46	7:35	11	4:44	41	5:44	7.00	41:48	5:58	11	7:01	35	9:32
Abzweig rote Brü	3.00	15:56	5:18	11	2:37	31	3:33	10.00	57:44	5:46	11	9:38	33	13:05
Ilseburg/Markt	6.50	22:30	3:27	11	3:25	30	4:44	16.50	1:20:14	4:51	11	13:03	32	17:49