



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Sebastian Mund

□□□: 1:21:36

□□: 125

□□: 11.76 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 37 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 37 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 12(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:29	4:52	12	2:44	37	4:15	4.00	19:29	4:52	12	2:44	37	4:15
Plessenburg	3.00	23:25	7:48	12	5:23	47	6:23	7.00	42:54	6:07	12	8:07	41	10:38
Abzweig rote Brü	3.00	16:29	5:29	12	3:10	39	4:06	10.00	59:23	5:56	12	11:17	42	14:44
Ilsenburg/Markt	6.50	22:13	3:25	10	3:08	26	4:27	16.50	1:21:36	4:56	12	14:25	37	19:11