



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Viktor Stickel

□□□: 1:28:07

□□: 172

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 60 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 56 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 13(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 20:51    | 5:12         | 13      | 4:06    | 47      | 5:37    | 4.00  | 20:51     | 5:12          | 13      | 4:06    | 47      | 5:37    |
| Plessenburg       | 3.00     | 23:58    | 7:59         | 13      | 5:56    | 52      | 6:56    | 7.00  | 44:49     | 6:24          | 13      | 10:02   | 52      | 12:33   |
| Abzweig rote Brü  | 3.00     | 18:01    | 6:00         | 13      | 4:42    | 63      | 5:38    | 10.00 | 1:02:50   | 6:16          | 13      | 14:44   | 55      | 18:11   |
| Ilseburg/Markt    | 6.50     | 25:17    | 3:53         | 13      | 6:12    | 56      | 7:31    | 16.50 | 1:28:07   | 5:20          | 13      | 20:56   | 56      | 25:42   |