



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Roy Radünzel

□□□: 1:35:33

□□: 135

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 104 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 84 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 14(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	22:34	5:38	16	5:49	83	7:20	4.00	22:34	5:38	16	5:49	83	7:20
Plessenburg	3.00	25:51	8:37	16	7:49	79	8:49	7.00	48:25	6:54	14	13:38	77	16:09
Abzweig rote Brü	3.00	18:59	6:19	15	5:40	83	6:36	10.00	1:07:24	6:44	15	19:18	80	22:45
Ilsenburg/Markt	6.50	28:09	4:19	17	9:04	103	10:23	16.50	1:35:33	5:47	14	28:22	84	33:08