



41. Oster-Ilsetallauf  
Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Christian Grösche

□□□: 1:36:13

□□: 68

□□: 9.98 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 109 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 88 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 15(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:05	5:46	17	6:20	90	7:51	4.00	23:05	5:46	17	6:20	90	7:51
Plessenburg	3.00	25:26	8:28	14	7:24	72	8:24	7.00	48:31	6:55	15	13:44	79	16:15
Abzweig rote Brü	3.00	18:30	6:10	14	5:11	73	6:07	10.00	1:07:01	6:42	14	18:55	79	22:22
Ilsenburg/Markt	6.50	29:12	4:29	19	10:07	114	11:26	16.50	1:36:13	5:49	15	29:02	88	33:48