



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 |