



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Christian Hartleff

□□□: 1:38:07

□□: 70

□□: 9.78 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 118 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 95 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 17(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:05	5:31	14	5:20	74	6:51	4.00	22:05	5:31	14	5:20	74	6:51
Plessenburg	3.00	27:37	9:12	17	9:35	98	10:35	7.00	49:42	7:06	17	14:55	90	17:26
Abzweig rote Brü	3.00	20:58	6:59	17	7:39	107	8:35	10.00	1:10:40	7:04	17	22:34	93	26:01
Ilseburg/Markt	6.50	27:27	4:13	15	8:22	95	9:41	16.50	1:38:07	5:56	17	30:56	95	35:42