



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Stefan Nagels

□□□: 1:39:10

□□: 127

□□: 9.98 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 122 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 98 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 18(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52	4.00	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52
Plessenburg	3.00	28:45	9:35	18	10:43	104	11:43	7.00	50:51	7:15	18	16:04	96	18:35
Abzweig rote Brü	3.00	21:19	7:06	18	8:00	110	8:56	10.00	1:12:10	7:13	18	24:04	98	27:31
Ilseburg/Markt	6.50	27:00	4:09	14	7:55	86	9:14	16.50	1:39:10	6:00	18	31:59	98	36:45