



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

René Stelzer-Scholz

□□: Die Unverwüstlichen
 □□: 170

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:47:01

□□: 8.97 km/h
 □□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 147 (of 198)

□□□□□/□: 115 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 19(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:05	6:31	19	9:20	118	10:51	4.00	26:05	6:31	19	9:20	118	10:51
Plessenburg	3.00	30:19	10:06	19	12:17	119	13:17	7.00	56:24	8:03	19	21:37	120	24:08
Abzweig rote Brü	3.00	22:07	7:22	19	8:48	117	9:44	10.00	1:18:31	7:51	19	30:25	118	33:52
Ilsenburg/Markt	6.50	28:30	4:23	18	9:25	110	10:44	16.50	1:47:01	6:29	19	39:50	115	44:36