



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Marcus Biastoch**

□□: Blankenburger Wadenqual

□□: 15

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 2:04:26

□□: 7.71 km/h

□□□□: 7:32 min/km

□□□□□/□□□: 190 (of 198)

□□□□□/□: 139 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 21(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 27:07    | 6:46         | 20      | 10:22   | 125     | 11:53   | 4.00  | 27:07     | 6:46          | 20      | 10:22   | 125     | 11:53   |
| Plessenburg       | 3.00     | 34:59    | 11:39        | 22      | 16:57   | 140     | 17:57   | 7.00  | 1:02:06   | 8:52          | 21      | 27:19   | 137     | 29:50   |
| Abzweig rote Brü  | 3.00     | 25:51    | 8:37         | 21      | 12:32   | 137     | 13:28   | 10.00 | 1:27:57   | 8:47          | 21      | 39:51   | 137     | 43:18   |
| Ilseburg/Markt    | 6.50     | 36:29    | 5:36         | 21      | 17:24   | 140     | 18:43   | 16.50 | 2:04:26   | 7:32          | 21      | 57:15   | 139     | 1:02:01 |