



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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
Ilsenburg/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