



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Denny Becker

□□: SC Altstädten

□□: 8

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:16:23

□□: 12.57 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 198)

□□□□□/□: 20 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	18:26	4:36	1	-	17	3:12	4.00	18:26	4:36	1	-	17	3:12	
Plessenburg	3.00	20:48	6:56	1	-	19	3:46	7.00	39:14	5:36	1	-	19	6:58	
Abzweig rote Brü	3.00	15:07	5:02	1	-	20	2:44	10.00	54:21	5:26	1	-	19	9:42	
Ilsenburg/Markt	6.50	22:02	3:23	2	1:01	21	4:16	16.50	1:16:23	4:37	1	-	20	13:58	