



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Raiko Eggert

□□: 44

□□: 16.50 km
16,5 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:18:31

□□: 12.23 km/h
□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 198)

□□□□□/□: 28 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:47	4:41	3	0:21	22	3:33	4.00	18:47	4:41	3	0:21	22	3:33	
Plessenburg	3.00	21:48	7:15	4	1:00	29	4:46	7.00	40:35	5:47	3	1:21	28	8:19	
Abzweig rote Brü	3.00	15:44	5:14	4	0:37	30	3:21	10.00	56:19	5:37	3	1:58	28	11:40	
Ilsenburg/Markt	6.50	22:12	3:24	3	1:11	25	4:26	16.50	1:18:31	4:45	4	2:08	28	16:06	