



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Maurizio Meloni

□□□: 1:20:44

□□: 120

□□: 11.89 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 33 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 33 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 5(of 18)

Senioren M45 (45-49) A

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:10	4:47	4	0:44	30	3:56	4.00	19:10	4:47	4	0:44	30	3:56
Plessenburg	3.00	22:12	7:23	7	1:24	35	5:10	7.00	41:22	5:54	5	2:08	31	9:06
Abzweig rote Brü	3.00	16:43	5:34	7	1:36	44	4:20	10.00	58:05	5:48	7	3:44	35	13:26
Ilseburg/Markt	6.50	22:39	3:29	4	1:38	32	4:53	16.50	1:20:44	4:53	5	4:21	33	18:19