



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

**Ricky Wadehn**

□□: Brockenlaufverein  
 □□: 191

□□: 16.50 km  
 16,5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:20:52

□□: 11.87 km/h  
 □□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 198)

□□□□□/□: 35 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 7(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	19:50	4:57	7	1:24	41	4:36	4.00	19:50	4:57	7	1:24	41	4:36
Plessenburg	3.00	21:55	7:18	6	1:07	33	4:53	7.00	41:45	5:57	7	2:31	34	9:29
Abzweig rote Brü	3.00	16:09	5:22	6	1:02	34	3:46	10.00	57:54	5:47	6	3:33	34	13:15
Ilsenburg/Markt	6.50	22:58	3:31	6	1:57	37	5:12	16.50	1:20:52	4:54	7	4:29	35	18:27