



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Sascha Walte

□□□: 1:26:13

□□: 193

□□: 11.13 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 54 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 51 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 8(of 18)

Senioren M45 (45-49) A

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:14	5:18	9	2:48	62	6:00	4.00	21:14	5:18	9	2:48	62	6:00
Plessenburg	3.00	23:42	7:53	9	2:54	50	6:40	7.00	44:56	6:25	9	5:42	54	12:40
Abzweig rote Brü	3.00	17:14	5:44	8	2:07	52	4:51	10.00	1:02:10	6:13	9	7:49	54	17:31
Ilsenburg/Markt	6.50	24:03	3:42	8	3:02	45	6:17	16.50	1:26:13	5:13	8	9:50	51	23:48