



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Burkart Fritsch

□□: Die Wadenkrämpfe

□□: 57

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:26:26

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 198)

□□□□□/□: 54 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 9(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:25	5:06	8	1:59	43	5:11	4.00	20:25	5:06	8	1:59	43	5:11
Plessenburg	3.00	23:27	7:48	8	2:39	48	6:25	7.00	43:52	6:15	8	4:38	47	11:36
Abzweig rote Brü	3.00	17:44	5:54	9	2:37	57	5:21	10.00	1:01:36	6:09	8	7:15	51	16:57
Ilsenburg/Markt	6.50	24:50	3:49	9	3:49	52	7:04	16.50	1:26:26	5:14	9	10:03	54	24:01