



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

René Albrecht

□□: Schönebeck
 □□: 3

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:28:30

□□: 10.85 km/h
 □□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 198)

□□□□□/□: 57 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:15	5:18	10	2:49	63	6:01	4.00	21:15	5:18	10	2:49	63	6:01
Plessenburg	3.00	24:07	8:02	10	3:19	55	7:05	7.00	45:22	6:28	10	6:08	59	13:06
Abzweig rote Brü	3.00	17:59	5:59	10	2:52	62	5:36	10.00	1:03:21	6:20	10	9:00	60	18:42
Ilseburg/Markt	6.50	25:09	3:52	10	4:08	54	7:23	16.50	1:28:30	5:21	10	12:07	57	26:05