



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Andreas Schenk

□□□: 1:32:58

□□: 156

□□: 10.33 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 91 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 75 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 12(of 18)

Senioren M45 (45-49) A

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:48	5:27	11	3:22	69	6:34	4.00	21:48	5:27	11	3:22	69	6:34
Plessenburg	3.00	25:47	8:35	12	4:59	75	8:45	7.00	47:35	6:47	12	8:21	74	15:19
Abzweig rote Brü	3.00	18:42	6:14	12	3:35	79	6:19	10.00	1:06:17	6:37	12	11:56	75	21:38
Ilseburg/Markt	6.50	26:41	4:06	12	5:40	78	8:55	16.50	1:32:58	5:38	12	16:35	75	30:33