



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Björn Spittau

□□: TG Schildesche 05

□□: 168

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:35:54

□□: 10.01 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 198)

□□□□□/□: 87 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 13(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27	4.00	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27
Plessenburg	3.00	26:04	8:41	13	5:16	83	9:02	7.00	48:45	6:57	13	9:31	81	16:29
Abzweig rote Brü	3.00	19:58	6:39	13	4:51	95	7:35	10.00	1:08:43	6:52	13	14:22	86	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	27:11	4:10	13	6:10	92	9:25	16.50	1:35:54	5:48	13	19:31	87	33:29