



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Christian Schaper

□□: Turbine Schaper

□□: 153

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:46:57

□□: 8.98 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 198)

□□□□□/□: 114 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:02	6:30	15	7:36	117	10:48	4.00	26:02	6:30	15	7:36	117	10:48
Plessenburg	3.00	29:05	9:41	14	8:17	108	12:03	7.00	55:07	7:52	14	15:53	111	22:51
Abzweig rote Brü	3.00	22:55	7:38	16	7:48	123	10:32	10.00	1:18:02	7:48	15	23:41	115	33:23
Ilseburg/Markt	6.50	28:55	4:26	14	7:54	113	11:09	16.50	1:46:57	6:28	15	30:34	114	44:32