



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Stefan Weißwange

□□□: 1:50:17

□□: 201

□□: 8.98 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 155 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 120 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 16(of 18)

Senioren M45 (45-49) A

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:11	6:32	16	7:45	119	10:57	4.00	26:11	6:32	16	7:45	119	10:57
Plessenburg	3.00	30:05	10:01	15	9:17	117	13:03	7.00	56:16	8:02	16	17:02	118	24:00
Abzweig rote Brü	3.00	22:10	7:23	15	7:03	119	9:47	10.00	1:18:26	7:50	16	24:05	116	33:47
Ilsenburg/Markt	6.50	31:51	4:54	17	10:50	126	14:05	16.50	1:50:17	6:41	16	33:54	120	47:52