



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Lutz Bartels**

□□: FM+FF

□□: 4

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 2:03:24

□□: 7.78 km/h

□□□□: 7:28 min/km

□□□□□/□□□: 188 (of 198)

□□□□□/□: 138 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 18(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	29:13	7:18	18	10:47	140	13:59	4.00	29:13	7:18	18	10:47	140	13:59
Plessenburg	3.00	37:47	12:35	18	16:59	144	20:45	7.00	1:07:00	9:34	18	27:46	143	34:44
Abzweig rote Brü	3.00	24:55	8:18	18	9:48	134	12:32	10.00	1:31:55	9:11	18	37:34	141	47:16
Ilseburg/Markt	6.50	31:29	4:50	16	10:28	125	13:43	16.50	2:03:24	7:28	18	47:01	138	1:00:59