



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Andreas Schade

□□: Team Hellblau

□□: 152

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:27:17

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 198)

□□□□□/□: 55 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:13	5:18	4	1:48	61	5:59	4.00	21:13	5:18	4	1:48	61	5:59
Plessenburg	3.00	24:20	8:06	3	3:09	61	7:18	7.00	45:33	6:30	4	4:57	61	13:17
Abzweig rote Brü	3.00	17:21	5:47	3	2:45	53	4:58	10.00	1:02:54	6:17	3	7:42	57	18:15
Ilsenburg/Markt	6.50	24:23	3:45	3	3:24	50	6:37	16.50	1:27:17	5:17	3	11:06	55	24:52