



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Marian Weber

□□□: 1:31:30

□□: 195

□□: 10.82 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 81 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 70 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 6(of 14)

Senioren M50 (50-54) A

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 22:46 | 5:41 | 7 | 3:21 | 85 | 7:32 | 4.00 | 22:46 | 5:41 | 7 | 3:21 | 85 | 7:32 |
| Plessenburg | 3.00 | 25:05 | 8:21 | 6 | 3:54 | 70 | 8:03 | 7.00 | 47:51 | 6:50 | 7 | 7:15 | 75 | 15:35 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 18:10 | 6:03 | 5 | 3:34 | 66 | 5:47 | 10.00 | 1:06:01 | 6:36 | 7 | 10:49 | 73 | 21:22 |
| Ilsenburg/Markt | 6.50 | 25:29 | 3:55 | 5 | 4:30 | 58 | 7:43 | 16.50 | 1:31:30 | 5:32 | 6 | 15:19 | 70 | 29:05 |