



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Marian Weber

□□□: 1:31:30

□□: 195

□□: 10.49 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