



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Andre Reuter

□□: VfL 28 Ellrich
 □□: 140

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:32:46

□□: 10.35 km/h
 □□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 198)

□□□□□/□: 73 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:40	5:25	5	2:15	68	6:26	4.00	21:40	5:25	5	2:15	68	6:26
Plessenburg	3.00	25:32	8:30	7	4:21	74	8:30	7.00	47:12	6:44	6	6:36	70	14:56
Abzweig rote Brü	3.00	18:43	6:14	7	4:07	80	6:20	10.00	1:05:55	6:35	6	10:43	72	21:16
Ilseburg/Markt	6.50	26:51	4:07	9	5:52	83	9:05	16.50	1:32:46	5:37	7	16:35	73	30:21