



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Luis Risse

□□: 145

□□: 16.50 km
16,5 km - Lauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:40:47

□□: 9.53 km/h
□□□□: 6:06 min/km

□□□□□/□□□: 127 (of 198)

□□□□□/□: 100 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:15	6:03	8	4:50	103	9:01	4.00	24:15	6:03	8	4:50	103	9:01
Plessenburg	3.00	29:52	9:57	11	8:41	115	12:50	7.00	54:07	7:43	10	13:31	108	21:51
Abzweig rote Brü	3.00	19:58	6:39	11	5:22	95	7:35	10.00	1:14:05	7:24	10	18:53	107	29:26
Ilseburg/Markt	6.50	26:42	4:06	7	5:43	79	8:56	16.50	1:40:47	6:06	9	24:36	100	38:22