



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Thomas Unger

□□: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.
 □□: 187

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:21:05

□□: 11.84 km/h
 □□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 198)

□□□□□/□: 36 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41	4.00	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41
Plessenburg	3.00	22:24	7:27	1	-	38	5:22	7.00	43:19	6:11	2	1:01	43	11:03
Abzweig rote Brü	3.00	15:43	5:14	1	-	29	3:20	10.00	59:02	5:54	1	-	39	14:23
Ilseburg/Markt	6.50	22:03	3:23	1	-	22	4:17	16.50	1:21:05	4:54	1	-	36	18:40