



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Thomas Eggert

□□□: 1:30:38

□□: 45

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 74 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 66 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 5(of 15)

Senioren M55 (55-59) A

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:55	5:28	7	2:35	72	6:41	4.00	21:55	5:28	7	2:35	72	6:41
Plessenburg	3.00	24:20	8:06	5	1:56	61	7:18	7.00	46:15	6:36	5	3:57	63	13:59
Abzweig rote Brü	3.00	18:01	6:00	5	2:18	63	5:38	10.00	1:04:16	6:25	5	5:14	63	19:37
Ilsenburg/Markt	6.50	26:22	4:03	7	4:19	73	8:36	16.50	1:30:38	5:29	5	9:33	66	28:13