



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Marcus Zeinert

□□: VfR Wilsche-Neubokel
 □□: 209

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:33:36

□□: 10.26 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 198)

□□□□□/□: 76 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 21:53 | 5:28 | 6 | 2:33 | 70 | 6:39 | 4.00 | 21:53 | 5:28 | 6 | 2:33 | 70 | 6:39 |
| Plessenburg | 3.00 | 27:02 | 9:00 | 10 | 4:38 | 93 | 10:00 | 7.00 | 48:55 | 6:59 | 8 | 6:37 | 83 | 16:39 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 19:01 | 6:20 | 8 | 3:18 | 84 | 6:38 | 10.00 | 1:07:56 | 6:47 | 8 | 8:54 | 82 | 23:17 |
| Ilsenburg/Markt | 6.50 | 25:40 | 3:56 | 4 | 3:37 | 60 | 7:54 | 16.50 | 1:33:36 | 5:40 | 7 | 12:31 | 76 | 31:11 |