



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Manfred Jahncke

□□□: 1:37:20

□□: 84

□□: 9.86 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 116 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 93 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 9(of 15)

Senioren M55 (55-59) A

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:06	6:01	11	4:46	101	8:52	4.00	24:06	6:01	11	4:46	101	8:52
Plessenburg	3.00	27:01	9:00	9	4:37	92	9:59	7.00	51:07	7:18	10	8:49	97	18:51
Abzweig rote Brü	3.00	19:47	6:35	9	4:04	92	7:24	10.00	1:10:54	7:05	10	11:52	94	26:15
Ilsenburg/Markt	6.50	26:26	4:03	8	4:23	74	8:40	16.50	1:37:20	5:53	9	16:15	93	34:55