



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Jens Hirschelmann

□□: Merseburg
 □□: 77

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:38:00

□□: 10.10 km/h
 □□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 198)

□□□□□/□: 94 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	22:28	5:36	8	3:08	79	7:14	4.00	22:28	5:36	8	3:08	79	7:14
Plessenburg	3.00	26:22	8:47	8	3:58	84	9:20	7.00	48:50	6:58	7	6:32	82	16:34
Abzweig rote Brü	3.00	21:08	7:02	11	5:25	109	8:45	10.00	1:09:58	6:59	9	10:56	92	25:19
Ilseburg/Markt	6.50	28:02	4:18	12	5:59	101	10:16	16.50	1:38:00	5:56	10	16:55	94	35:35