



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Jan Seeliger

□□□: 1:40:45

□□: 167

□□: 9.53 km/h

□□□□: 6:06 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 126 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 99 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 11(of 15)

Senioren M55 (55-59) A

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:46	5:56	10	4:26	97	8:32	4.00	23:46	5:56	10	4:26	97	8:32
Plessenburg	3.00	27:36	9:12	11	5:12	97	10:34	7.00	51:22	7:20	11	9:04	98	19:06
Abzweig rote Brü	3.00	21:30	7:10	12	5:47	111	9:07	10.00	1:12:52	7:17	11	13:50	101	28:13
Ilseburg/Markt	6.50	27:53	4:17	11	5:50	99	10:07	16.50	1:40:45	6:06	11	19:40	99	38:20