



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Marcel Reising

□□: erst laufen dann saufen

□□: 139

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59) A

□□□: 2:13:03

□□: 7.22 km/h

□□□□: 8:03 min/km

□□□□□/□□□: 195 (of 198)

□□□□□/□: 142 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	30:06	7:31	15	10:46	141	14:52	4.00	30:06	7:31	15	10:46	141	14:52
Plessenburg	3.00	35:06	11:42	15	12:42	141	18:04	7.00	1:05:12	9:18	15	22:54	142	32:56
Abzweig rote Brü	3.00	31:22	10:27	15	15:39	142	18:59	10.00	1:36:34	9:39	15	37:32	142	51:55
Ilsenburg/Markt	6.50	36:29	5:36	15	14:26	140	18:43	16.50	2:13:03	8:03	15	51:58	142	1:10:38