



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Stefan Michalik

□□: TSV Wittmar

□□: 122

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:23:21

□□: 11.52 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 198)

□□□□□/□: 43 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:35	5:08	1	-	45	5:21	4.00	20:35	5:08	1	-	45	5:21
Plessenburg	3.00	24:23	8:07	2	2:11	63	7:21	7.00	44:58	6:25	2	2:07	55	12:42
Abzweig rote Brü	3.00	16:10	5:23	1	-	35	3:47	10.00	1:01:08	6:06	2	1:52	49	16:29
Ilsenburg/Markt	6.50	22:13	3:25	1	-	26	4:27	16.50	1:23:21	5:03	2	1:18	43	20:56