



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Thomas Hamann

□□□: 1:29:42

□□: 69

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 67 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 61 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 3(of 15)

Senioren M60 (60-64) A

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:07	5:16	3	0:32	56	5:53	4.00	21:07	5:16	3	0:32	56	5:53
Plessenburg	3.00	27:21	9:07	4	5:09	96	10:19	7.00	48:28	6:55	3	5:37	78	16:12
Abzweig rote Brü	3.00	17:38	5:52	3	1:28	55	5:15	10.00	1:06:06	6:36	3	6:50	74	21:27
Ilseburg/Markt	6.50	23:36	3:37	3	1:23	40	5:50	16.50	1:29:42	5:26	3	7:39	61	27:17