



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Marcus Gaede**

□□: LC Ron-Hill Berlin  
 □□: 64

□□: 16.50 km  
 16,5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:42:08

□□: 9.69 km/h  
 □□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 198)

□□□□□/□: 104 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:52	5:58	6	3:17	99	8:38	4.00	23:52	5:58	6	3:17	99	8:38
Plessenburg	3.00	27:55	9:18	5	5:43	100	10:53	7.00	51:47	7:23	5	8:56	100	19:31
Abzweig rote Brü	3.00	20:39	6:52	8	4:29	103	8:16	10.00	1:12:26	7:14	5	13:10	99	27:47
Ilseburg/Markt	6.50	29:42	4:34	10	7:29	117	11:56	16.50	1:42:08	6:11	6	20:05	104	39:43