



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

## Thomas Schlangen

□□: LT MG-Volksgarten

□□: 158

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:42:22

□□: 9.38 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 198)

□□□□□/□: 105 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:16	5:48	4	2:41	93	8:02	4.00	23:16	5:48	4	2:41	93	8:02
Plessenburg	3.00	30:33	10:11	8	8:21	121	13:31	7.00	53:49	7:41	7	10:58	105	21:33
Abzweig rote Brü	3.00	20:04	6:41	5	3:54	97	7:41	10.00	1:13:53	7:23	7	14:37	106	29:14
Ilsenburg/Markt	6.50	28:29	4:22	8	6:16	109	10:43	16.50	1:42:22	6:12	7	20:19	105	39:57