



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Krystian Twyrdy**

□□: Team Wetzsteine

□□: 185

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:44:23

□□: 9.20 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 140 (of 198)

□□□□□/□: 110 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:58	6:29	9	5:23	116	10:44	4.00	25:58	6:29	9	5:23	116	10:44
Plessenburg	3.00	29:01	9:40	7	6:49	107	11:59	7.00	54:59	7:51	8	12:08	110	22:43
Abzweig rote Brü	3.00	20:31	6:50	7	4:21	101	8:08	10.00	1:15:30	7:32	8	16:14	111	30:51
Ilseburg/Markt	6.50	28:53	4:26	9	6:40	112	11:07	16.50	1:44:23	6:19	8	22:20	110	41:58