



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Ralph Dietz

□□: DUV

□□: 34

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 2:11:54

□□: 7.28 km/h

□□□□: 7:59 min/km

□□□□□/□□□: 193 (of 198)

□□□□□/□: 141 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	31:03	7:45	14	10:28	143	15:49	4.00	31:03	7:45	14	10:28	143	15:49
Plessenburg	3.00	31:34	10:31	10	9:22	131	14:32	7.00	1:02:37	8:56	14	19:46	138	30:21
Abzweig rote Brü	3.00	26:34	8:51	15	10:24	139	14:11	10.00	1:29:11	8:55	14	29:55	138	44:32
Ilsenburg/Markt	6.50	42:43	6:34	15	20:30	144	24:57	16.50	2:11:54	7:59	15	49:51	141	1:09:29