



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Christian Czapla**

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode  
 □□: 237

□□: 8.70 km  
 8,7 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M35 (35-39)

□□□: 36:30

□□: 13.15 km/h  
 □□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 124)

□□□□□/□: 7 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 32:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:28	4:21	2	1:59	7	3:00	4.00	17:28	4:21	2	1:59	7	3:00
Ilseburg/Markt	4.70	19:02	4:02	2	2:06	7	3:26	8.70	36:30	4:11	2	4:05	7	6:26