



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Sönke Breitmeyer

□□: TriAs Hildesheim
 □□: 26

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Männer (20-29) A

□□□: 1:07:19

□□: 14.26 km/h
 □□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 198)

□□□□□/□: 4 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	16:13	4:03	2	0:42	4	0:59	4.00	16:13	4:03	2	0:42	4	0:59
Plessenburg	3.00	18:42	6:14	2	1:31	4	1:40	7.00	34:55	4:59	2	2:13	4	2:39
Abzweig rote Brü	3.00	13:43	4:34	2	0:28	5	1:20	10.00	48:38	4:51	2	2:41	4	3:59
Ilsenburg/Markt	6.50	18:41	2:52	1	-	2	0:55	16.50	1:07:19	4:04	2	2:09	4	4:54