



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Michel Fräsdorf

□□: SV Hasselfelde

□□: 56

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29) A

□□□: 1:11:36

□□: 13.41 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 198)

□□□□□/□: 9 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 3(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	16:19	4:04	3	0:48	5	1:05	4.00	16:19	4:04	3	0:48	5	1:05
Plessenburg	3.00	19:56	6:38	3	2:45	11	2:54	7.00	36:15	5:10	3	3:33	9	3:59
Abzweig rote Brü	3.00	14:44	4:54	4	1:29	14	2:21	10.00	50:59	5:05	3	5:02	10	6:20
Ilseburg/Markt	6.50	20:37	3:10	3	1:56	10	2:51	16.50	1:11:36	4:20	3	6:26	9	9:11