



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Tim Klaus

□□: FSV Grün-Weiß Ilsenburg

□□: 91

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29) A

□□□: 1:14:24

□□: 12.90 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 198)

□□□□□/□: 14 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:03	4:45	5	3:32	29	3:49	4.00	19:03	4:45	5	3:32	29	3:49
Plessenburg	3.00	19:56	6:38	3	2:45	11	2:54	7.00	38:59	5:34	4	6:17	18	6:43
Abzweig rote Brü	3.00	14:26	4:48	3	1:11	12	2:03	10.00	53:25	5:20	4	7:28	17	8:46
Ilsenburg/Markt	6.50	20:59	3:13	4	2:18	14	3:13	16.50	1:14:24	4:30	4	9:14	14	11:59