



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Edvinas Momkus

□□: Waggumer Holz

□□: 123

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29) A

□□□: 1:19:59

□□: 12.00 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 198)

□□□□□/□: 31 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 5(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:26	4:36	4	2:55	17	3:12	4.00	18:26	4:36	4	2:55	17	3:12
Plessenburg	3.00	21:23	7:07	5	4:12	25	4:21	7.00	39:49	5:41	5	7:07	22	7:33
Abzweig rote Brü	3.00	16:05	5:21	5	2:50	33	3:42	10.00	55:54	5:35	5	9:57	26	11:15
Ilseburg/Markt	6.50	24:05	3:42	5	5:24	47	6:19	16.50	1:19:59	4:50	5	14:49	31	17:34