



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Nick Döppelheuer

□□: Brockenlaufverein
 □□: 40

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Männer (20-29) A

□□□: 1:32:49

□□: 10.34 km/h
 □□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 198)

□□□□□/□: 74 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 9(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:32	5:38	10	7:01	81	7:18	4.00	22:32	5:38	10	7:01	81	7:18
Plessenburg	3.00	24:55	8:18	9	7:44	68	7:53	7.00	47:27	6:46	9	14:45	73	15:11
Abzweig rote Brü	3.00	18:17	6:05	9	5:02	69	5:54	10.00	1:05:44	6:34	9	19:47	71	21:05
Ilseburg/Markt	6.50	27:05	4:09	10	8:24	88	9:19	16.50	1:32:49	5:37	9	27:39	74	30:24