



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Lucas Bressel

□□: SV Darlingerode/ Drübeck

□□: 27

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29) A

□□□: 1:35:07

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 198)

□□□□□/□: 81 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:31	5:52	12	8:00	94	8:17	4.00	23:31	5:52	12	8:00	94	8:17
Plessenburg	3.00	25:48	8:35	10	8:37	76	8:46	7.00	49:19	7:02	11	16:37	86	17:03
Abzweig rote Brü	3.00	18:38	6:12	10	5:23	76	6:15	10.00	1:07:57	6:47	11	22:00	83	23:18
Ilseburg/Markt	6.50	27:10	4:10	11	8:29	91	9:24	16.50	1:35:07	5:45	10	29:57	81	32:42