



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Cedric Engelhardt

□□□: 1:30:58

□□: 48

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 78 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 68 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

männliche Jugend U20 (18-19) A

□□□□□□□: 1:24:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:23	5:35	2	3:12	78	7:09	4.00	22:23	5:35	2	3:12	78	7:09	
Plessenburg	3.00	24:16	8:05	1	-	59	7:14	7.00	46:39	6:39	2	3:05	67	14:23	
Abzweig rote Brü	3.00	18:38	6:12	2	1:53	76	6:15	10.00	1:05:17	6:31	2	4:58	69	20:38	
Ilsenburg/Markt	6.50	25:41	3:57	2	1:57	61	7:55	16.50	1:30:58	5:30	2	6:55	68	28:33	