



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Alexander Fürle**

□□: Laufteam Wolfshagen im Harz

□□: 61

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:15:41

□□: 12.68 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 198)

□□□□□/□: 18 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	15:35	3:53	2	0:21	3	0:21	4.00	15:35	3:53	2	0:21	3	0:21
Plessenburg	3.00	19:41	6:33	2	2:39	9	2:39	7.00	35:16	5:02	2	3:00	5	3:00
Abzweig rote Brü	3.00	14:56	4:58	2	2:33	15	2:33	10.00	50:12	5:01	2	5:33	7	5:33
Ilseburg/Markt	6.50	25:29	3:55	11	7:43	58	7:43	16.50	1:15:41	4:35	4	13:16	18	13:16