



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Kevin Kolsdorf

□□□: 1:16:55

□□: 98

□□: 12.48 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 21 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 21 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 5(of 16)

Senioren M30 (30-34) A

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 19:24    | 4:50         | 8       | 4:10    | 35      | 4:10    | 4.00  | 19:24     | 4:50          | 8       | 4:10    | 35      | 4:10    |
| Plessenburg       | 3.00     | 20:00    | 6:40         | 4       | 2:58    | 14      | 2:58    | 7.00  | 39:24     | 5:37          | 5       | 7:08    | 20      | 7:08    |
| Abzweig rote Brü  | 3.00     | 15:22    | 5:07         | 7       | 2:59    | 24      | 2:59    | 10.00 | 54:46     | 5:28          | 5       | 10:07   | 20      | 10:07   |
| Ilsenburg/Markt   | 6.50     | 22:09    | 3:24         | 5       | 4:23    | 24      | 4:23    | 16.50 | 1:16:55   | 4:39          | 5       | 14:30   | 21      | 14:30   |