



# 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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