



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

**Marcel Gerlach**

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 66

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:22:38

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 198)

□□□□□/□: 39 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:43	4:55	9	4:29	39	4:29	4.00	19:43	4:55	9	4:29	39	4:29
Plessenburg	3.00	22:06	7:22	8	5:04	34	5:04	7.00	41:49	5:58	8	9:33	36	9:33
Abzweig rote Brü	3.00	16:46	5:35	9	4:23	46	4:23	10.00	58:35	5:51	8	13:56	36	13:56
Ilsenburg/Markt	6.50	24:03	3:42	8	6:17	45	6:17	16.50	1:22:38	5:00	8	20:13	39	20:13