



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Tizian Hellmuth

□□: Harzer Wölfe

□□: 74

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:30:01

□□: 10.66 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 198)

□□□□□/□: 63 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:58	5:14	12	5:44	54	5:44	4.00	20:58	5:14	12	5:44	54	5:44
Plessenburg	3.00	25:05	8:21	12	8:03	70	8:03	7.00	46:03	6:34	12	13:47	62	13:47
Abzweig rote Brü	3.00	17:58	5:59	12	5:35	61	5:35	10.00	1:04:01	6:24	12	19:22	62	19:22
Ilseburg/Markt	6.50	26:00	4:00	13	8:14	66	8:14	16.50	1:30:01	5:27	12	27:36	63	27:36