



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Kieran Schneider

□□: Harzer Wölfe

□□: 162

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) A

□□□: 1:33:38

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 198)

□□□□□/□: 77 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 1:02:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:32	5:38	13	7:18	81	7:18	4.00	22:32	5:38	13	7:18	81	7:18
Plessenburg	3.00	26:01	8:40	13	8:59	82	8:59	7.00	48:33	6:56	13	16:17	80	16:17
Abzweig rote Brü	3.00	18:22	6:07	13	5:59	71	5:59	10.00	1:06:55	6:41	13	22:16	78	22:16
Ilseburg/Markt	6.50	26:43	4:06	15	8:57	80	8:57	16.50	1:33:38	5:40	13	31:13	77	31:13