



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Christian Diskowski**

□□: RSC Lüneburg Triathlon

□□: 35

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:08:37

□□: 13.99 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□□□□/□□□□: 5 (of 198)

□□□□□/□: 5 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	16:37	4:09	1	-	6	1:23	4.00	16:37	4:09	1	-	6	1:23	
Plessenburg	3.00	18:47	6:15	1	-	5	1:45	7.00	35:24	5:03	1	-	6	3:08	
Abzweig rote Brü	3.00	13:35	4:31	1	-	4	1:12	10.00	48:59	4:53	1	-	5	4:20	
Ilseburg/Markt	6.50	19:38	3:01	1	-	5	1:52	16.50	1:08:37	4:09	1	-	5	6:12	