



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Martin Morgenstern

□□: LAV 07 Bad Harzburg

□□: 124

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:10:42

□□: 13.58 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 198)

□□□□□/□: 7 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:06	4:16	2	0:29	12	1:52	4.00	17:06	4:16	2	0:29	12	1:52
Plessenburg	3.00	19:24	6:27	2	0:37	8	2:22	7.00	36:30	5:12	2	1:06	10	4:14
Abzweig rote Brü	3.00	14:00	4:40	2	0:25	7	1:37	10.00	50:30	5:02	2	1:31	8	5:51
Ilseburg/Markt	6.50	20:12	3:06	2	0:34	7	2:26	16.50	1:10:42	4:17	2	2:05	7	8:17