



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Alexander Hartmann

□□□: 1:17:55

□□: 71

□□: 12.32 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 24 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 24 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 3(of 15)

Senioren M35 (35-39) A

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:24	4:35	3	1:47	16	3:10	4.00	18:24	4:35	3	1:47	16	3:10
Plessenburg	3.00	21:06	7:02	3	2:19	22	4:04	7.00	39:30	5:38	3	4:06	21	7:14
Abzweig rote Brü	3.00	15:37	5:12	3	2:02	27	3:14	10.00	55:07	5:30	3	6:08	21	10:28
Ilsenburg/Markt	6.50	22:48	3:30	4	3:10	36	5:02	16.50	1:17:55	4:43	3	9:18	24	15:30