



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Tilo Breuer**

□□: HSV 2002 Abt. Triathlon

□□: 28

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:19:02

□□: 12.53 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 198)

□□□□□/□: 29 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:40	4:40	4	2:03	21	3:26	4.00	18:40	4:40	4	2:03	21	3:26
Plessenburg	3.00	21:48	7:15	4	3:01	29	4:46	7.00	40:28	5:46	4	5:04	26	8:12
Abzweig rote Brü	3.00	16:17	5:25	4	2:42	36	3:54	10.00	56:45	5:40	4	7:46	29	12:06
Ilseburg/Markt	6.50	22:17	3:25	3	2:39	29	4:31	16.50	1:19:02	4:47	4	10:25	29	16:37