



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Daniel Ragoß

□□: NSV Wernigerode

□□: 136

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:29:04

□□: 10.78 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 198)

□□□□□/□: 58 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	21:09	5:17	6	4:32	57	5:55	4.00	21:09	5:17	6	4:32	57	5:55
Plessenburg	3.00	24:18	8:05	9	5:31	60	7:16	7.00	45:27	6:29	8	10:03	60	13:11
Abzweig rote Brü	3.00	17:55	5:58	6	4:20	58	5:32	10.00	1:03:22	6:20	8	14:23	61	18:43
Ilseburg/Markt	6.50	25:42	3:57	6	6:04	62	7:56	16.50	1:29:04	5:23	6	20:27	58	26:39