



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**David Kaufhold**

□□: Bier-Bären-Bande

□□: 88

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) A

□□□: 1:34:04

□□: 10.52 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 198)

□□□□□/□: 79 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 11(of 15)

□□□□□□□: 1:08:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:56	5:29	11	5:19	73	6:42	4.00	21:56	5:29	11	5:19	73	6:42
Plessenburg	3.00	25:30	8:30	10	6:43	73	8:28	7.00	47:26	6:46	11	12:02	72	15:10
Abzweig rote Brü	3.00	19:19	6:26	12	5:44	88	6:56	10.00	1:06:45	6:40	11	17:46	76	22:06
Ilseburg/Markt	6.50	27:19	4:12	12	7:41	93	9:33	16.50	1:34:04	5:42	11	25:27	79	31:39