



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Sebastian Meißner

□□: Handballverein Wernigerode

□□: 211

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:07:11

□□: 14.29 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 198)

□□□□□/□: 3 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	16:45	4:11	1	-	7	1:31	4.00	16:45	4:11	1	-	7	1:31	
Plessenburg	3.00	18:02	6:00	1	-	3	1:00	7.00	34:47	4:58	1	-	3	2:31	
Abzweig rote Brü	3.00	13:19	4:26	1	-	3	0:56	10.00	48:06	4:48	1	-	3	3:27	
Ilsenburg/Markt	6.50	19:05	2:56	1	-	3	1:19	16.50	1:07:11	4:04	1	-	3	4:46	