



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Jürgen Fürste

□□: Hoitlinger SV

□□: 62

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:10:49

□□: 13.56 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 198)

□□□□□/□: 8 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 3(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	16:52	4:13	2	0:07	8	1:38	4.00	16:52	4:13	2	0:07	8	1:38	
Plessenburg	3.00	19:22	6:27	3	1:20	7	2:20	7.00	36:14	5:10	3	1:27	8	3:58	
Abzweig rote Brü	3.00	14:17	4:45	4	0:58	9	1:54	10.00	50:31	5:03	3	2:25	9	5:52	
Ilsenburg/Markt	6.50	20:18	3:07	3	1:13	8	2:32	16.50	1:10:49	4:17	3	3:38	8	8:24	