



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Steven Rinke

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
 □□: 144

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:12:21

□□: 13.27 km/h
 □□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 198)

□□□□□/□: 10 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06
Plessenburg	3.00	19:57	6:38	4	1:55	13	2:55	7.00	37:17	5:19	4	2:30	11	5:01
Abzweig rote Brü	3.00	14:11	4:43	3	0:52	8	1:48	10.00	51:28	5:08	4	3:22	11	6:49
Ilsenburg/Markt	6.50	20:53	3:12	5	1:48	13	3:07	16.50	1:12:21	4:23	4	5:10	10	9:56