



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

David Förste

□□: Bad Bikers MTB-Sport e.V

□□: 54

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:17:45

□□: 12.35 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 198)

□□□□□/□: 22 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 9(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:51	4:42	9	2:06	23	3:37	4.00	18:51	4:42	9	2:06	23	3:37
Plessenburg	3.00	21:00	7:00	8	2:58	20	3:58	7.00	39:51	5:41	9	5:04	23	7:35
Abzweig rote Brü	3.00	15:21	5:06	9	2:02	23	2:58	10.00	55:12	5:31	9	7:06	22	10:33
Ilseburg/Markt	6.50	22:33	3:28	12	3:28	31	4:47	16.50	1:17:45	4:42	9	10:34	22	15:20