



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Daniel Knauer

□□: Brockenlaufverein

□□: 95

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:18:15

□□: 12.65 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 198)

□□□□□/□: 27 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 3(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:32	4:38	2	0:06	20	3:18	4.00	18:32	4:38	2	0:06	20	3:18
Plessenburg	3.00	21:21	7:07	2	0:33	24	4:19	7.00	39:53	5:41	2	0:39	24	7:37
Abzweig rote Brü	3.00	15:38	5:12	3	0:31	28	3:15	10.00	55:31	5:33	2	1:10	24	10:52
Ilseburg/Markt	6.50	22:44	3:29	5	1:43	34	4:58	16.50	1:18:15	4:44	3	1:52	27	15:50