



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Andreas Dietrich

□□: Lauffreunde Harz

□□: 32

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:30:50

□□: 10.57 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 198)

□□□□□/□: 67 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:16	5:33	12	3:50	76	7:02	4.00	22:16	5:33	12	3:50	76	7:02
Plessenburg	3.00	24:27	8:09	11	3:39	66	7:25	7.00	46:43	6:40	11	7:29	68	14:27
Abzweig rote Brü	3.00	18:01	6:00	11	2:54	63	5:38	10.00	1:04:44	6:28	11	10:23	65	20:05
Ilseburg/Markt	6.50	26:06	4:00	11	5:05	67	8:20	16.50	1:30:50	5:30	11	14:27	67	28:25