



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Mohammed Bedel**

□□: TSV Sibbesse

□□: 218

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29) A

□□□: 1:05:10

□□: 15.19 km/h

□□□□: 3:56 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 198)

□□□□□/□: 2 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 1:05:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	15:31	3:52	1	-	2	0:17	4.00	15:31	3:52	1	-	2	0:17	
Plessenburg	3.00	17:11	5:43	1	-	2	0:09	7.00	32:42	4:40	1	-	2	0:26	
Abzweig rote Brü	3.00	13:15	4:25	1	-	2	0:52	10.00	45:57	4:35	1	-	2	1:18	
Ilseburg/Markt	6.50	19:13	2:57	2	0:32	4	1:27	16.50	1:05:10	3:56	1	-	2	2:45	