



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Bartlomiej Stefan Bochniak**

□□: Eintracht Hildesheim

□□: 16

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:14:08

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 198)

□□□□□/□: 13 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 6(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:06	4:31	7	1:21	15	2:52	4.00	18:06	4:31	7	1:21	15	2:52
Plessenburg	3.00	20:30	6:49	7	2:28	17	3:28	7.00	38:36	5:30	7	3:49	15	6:20
Abzweig rote Brü	3.00	14:23	4:47	5	1:04	10	2:00	10.00	52:59	5:17	6	4:53	14	8:20
Ilseburg/Markt	6.50	21:09	3:15	6	2:04	17	3:23	16.50	1:14:08	4:29	6	6:57	13	11:43