



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Henning Becker

□□: SV 1860 Minden

□□: 9

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 1:18:09

□□: 12.28 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 198)

□□□□□/□: 26 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:52	4:43	10	2:07	24	3:38	4.00	18:52	4:43	10	2:07	24	3:38
Plessenburg	3.00	21:38	7:12	10	3:36	28	4:36	7.00	40:30	5:47	10	5:43	27	8:14
Abzweig rote Brü	3.00	15:34	5:11	10	2:15	26	3:11	10.00	56:04	5:36	10	7:58	27	11:25
Ilseburg/Markt	6.50	22:05	3:23	9	3:00	23	4:19	16.50	1:18:09	4:44	10	10:58	26	15:44