



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

timo kreienkamp

□□: 217

□□: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:54:47

□□: 8.36 km/h  
□□□□: 6:57 min/km

□□□□□/□□□: 168 (of 198)

□□□□□/□: 129 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:21	6:50	17	8:55	130	12:07	4.00	27:21	6:50	17	8:55	130	12:07
Plessenburg	3.00	30:57	10:18	17	10:09	125	13:55	7.00	58:18	8:19	17	19:04	127	26:02
Abzweig rote Brü	3.00	22:59	7:39	17	7:52	125	10:36	10.00	1:21:17	8:07	17	26:56	127	36:38
Ilseburg/Markt	6.50	33:30	5:09	18	12:29	131	15:44	16.50	1:54:47	6:57	17	38:24	129	52:22