



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Olaf Bothe

□□: MTV Jahn Schladen

□□: 21

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:23:53

□□: 11.44 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 198)

□□□□□/□: 44 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:54	5:13	2	1:29	50	5:40	4.00	20:54	5:13	2	1:29	50	5:40
Plessenburg	3.00	22:17	7:25	2	1:06	37	5:15	7.00	43:11	6:10	2	2:35	42	10:55
Abzweig rote Brü	3.00	17:00	5:40	2	2:24	48	4:37	10.00	1:00:11	6:01	2	4:59	44	15:32
Ilsenburg/Markt	6.50	23:42	3:38	2	2:43	43	5:56	16.50	1:23:53	5:05	2	7:42	44	21:28