



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Thomas Pohl

□□: Huy-Läufer

□□: 133

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:29:56

□□: 10.67 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 198)

□□□□□/□: 62 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(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	24:24	8:07	4	3:13	65	7:22	7.00	45:18	6:28	3	4:42	58	13:02
Abzweig rote Brü	3.00	17:55	5:58	4	3:19	58	5:32	10.00	1:03:13	6:19	4	8:01	59	18:34
Ilseburg/Markt	6.50	26:43	4:06	8	5:44	80	8:57	16.50	1:29:56	5:27	4	13:45	62	27:31