



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Nils Köhler

□□: Wir machen's laufend!
 □□: 97

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:30:12

□□: 10.64 km/h
 □□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 198)

□□□□□/□: 65 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:54	5:28	6	2:29	71	6:40	4.00	21:54	5:28	6	2:29	71	6:40
Plessenburg	3.00	24:40	8:13	5	3:29	67	7:38	7.00	46:34	6:39	5	5:58	65	14:18
Abzweig rote Brü	3.00	18:39	6:12	6	4:03	78	6:16	10.00	1:05:13	6:31	5	10:01	68	20:34
Ilsenburg/Markt	6.50	24:59	3:50	4	4:00	53	7:13	16.50	1:30:12	5:28	5	14:01	65	27:47