



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Jörn Bethke

□□: Brockenlaufverein

□□: 14

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:40:58

□□: 9.51 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 198)

□□□□□/□: 101 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:15	6:18	10	5:50	107	10:01	4.00	25:15	6:18	10	5:50	107	10:01
Plessenburg	3.00	28:45	9:35	9	7:34	104	11:43	7.00	54:00	7:42	9	13:24	107	21:44
Abzweig rote Brü	3.00	19:52	6:37	9	5:16	93	7:29	10.00	1:13:52	7:23	9	18:40	105	29:13
Ilseburg/Markt	6.50	27:06	4:10	10	6:07	89	9:20	16.50	1:40:58	6:07	10	24:47	101	38:33