



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Olaf Bothe

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 20

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) A

□□□: 1:57:59

□□: 8.14 km/h

□□□□: 7:09 min/km

□□□□□/□□□: 181 (of 198)

□□□□□/□: 134 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 14(of 14)

□□□□□□□: 1:16:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:43	6:55	14	8:18	133	12:29	4.00	27:43	6:55	14	8:18	133	12:29
Plessenburg	3.00	31:07	10:22	13	9:56	126	14:05	7.00	58:50	8:24	14	18:14	129	26:34
Abzweig rote Brü	3.00	25:24	8:28	14	10:48	136	13:01	10.00	1:24:14	8:25	14	29:02	132	39:35
Ilseburg/Markt	6.50	33:45	5:11	14	12:46	133	15:59	16.50	1:57:59	7:09	14	41:48	134	55:34