



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Fred Borchert

□□: SV Langenstein

□□: 18

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:23:17

□□: 11.53 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 198)

□□□□□/□: 42 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41	4.00	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41	
Plessenburg	3.00	22:36	7:32	2	0:12	39	5:34	7.00	43:31	6:13	3	1:13	45	11:15	
Abzweig rote Brü	3.00	16:25	5:28	2	0:42	37	4:02	10.00	59:56	5:59	3	0:54	43	15:17	
Ilsenburg/Markt	6.50	23:21	3:35	2	1:18	39	5:35	16.50	1:23:17	5:02	2	2:12	42	20:52	