



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

**Heiko Döppelheuer**

□□: Brockenlaufverein

□□: 38

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:25:17

□□: 11.26 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 198)

□□□□□/□: 48 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 3(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	19:20	4:49	1	-	34	4:06	4.00	19:20	4:49	1	-	34	4:06
Plessenburg	3.00	22:58	7:39	3	0:34	42	5:56	7.00	42:18	6:02	1	-	39	10:02
Abzweig rote Brü	3.00	16:51	5:37	4	1:08	47	4:28	10.00	59:09	5:54	2	0:07	40	14:30
Ilsenburg/Markt	6.50	26:08	4:01	5	4:05	69	8:22	16.50	1:25:17	5:10	3	4:12	48	22:52