



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Marcus Zeinert

□□: VfR Wilsche-Neubokel
 □□: 209

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:33:36

□□: 10.26 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 198)

□□□□□/□: 76 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:53	5:28	6	2:33	70	6:39	4.00	21:53	5:28	6	2:33	70	6:39
Plessenburg	3.00	27:02	9:00	10	4:38	93	10:00	7.00	48:55	6:59	8	6:37	83	16:39
Abzweig rote Brü	3.00	19:01	6:20	8	3:18	84	6:38	10.00	1:07:56	6:47	8	8:54	82	23:17
Ilseburg/Markt	6.50	25:40	3:56	4	3:37	60	7:54	16.50	1:33:36	5:40	7	12:31	76	31:11