



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Henrik Böhme

□□: Gutsmuths-Rennsteiglaufverein
 □□: 17

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:42:34

□□: 9.65 km/h
 □□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 198)

□□□□□/□: 106 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:43	6:25	12	6:23	111	10:29	4.00	25:43	6:25	12	6:23	111	10:29
Plessenburg	3.00	28:13	9:24	12	5:49	102	11:11	7.00	53:56	7:42	12	11:38	106	21:40
Abzweig rote Brü	3.00	20:55	6:58	10	5:12	105	8:32	10.00	1:14:51	7:29	12	15:49	108	30:12
Ilseburg/Markt	6.50	27:43	4:15	10	5:40	98	9:57	16.50	1:42:34	6:12	12	21:29	106	40:09