



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Martin Köchy

□□: Bobteam Lamme
 □□: 96

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) A

□□□: 1:47:59

□□: 9.17 km/h
 □□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 198)

□□□□□/□: 117 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 1:21:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:31	6:52	14	8:11	131	12:17	4.00	27:31	6:52	14	8:11	131	12:17
Plessenburg	3.00	28:43	9:34	13	6:19	103	11:41	7.00	56:14	8:01	14	13:56	117	23:58
Abzweig rote Brü	3.00	21:41	7:13	13	5:58	113	9:18	10.00	1:17:55	7:47	14	18:53	114	33:16
Ilseburg/Markt	6.50	30:04	4:37	13	8:01	118	12:18	16.50	1:47:59	6:32	13	26:54	117	45:34