



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Holger Rothe**

□□: LC RON HILL Berlin  
 □□: 149

□□: 16.50 km  
 16,5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:22:03

□□: 11.70 km/h  
 □□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 198)

□□□□□/□: 38 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:39	5:09	2	0:04	46	5:25	4.00	20:39	5:09	2	0:04	46	5:25
Plessenburg	3.00	22:12	7:23	1	-	35	5:10	7.00	42:51	6:07	1	-	40	10:35
Abzweig rote Brü	3.00	16:25	5:28	2	0:15	37	4:02	10.00	59:16	5:55	1	-	41	14:37
Ilseburg/Markt	6.50	22:47	3:30	2	0:34	35	5:01	16.50	1:22:03	4:58	1	-	38	19:38