



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Mario Heinicke

□□: Laufgemeinschaft Osterwieck

□□: 73

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:35:48

□□: 10.02 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 198)

□□□□□/□: 85 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18	4.00	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18
Plessenburg	3.00	25:54	8:37	3	3:42	81	8:52	7.00	49:26	7:03	4	6:35	88	17:10
Abzweig rote Brü	3.00	19:24	6:27	4	3:14	89	7:01	10.00	1:08:50	6:52	4	9:34	87	24:11
Ilseburg/Markt	6.50	26:58	4:08	4	4:45	84	9:12	16.50	1:35:48	5:48	4	13:45	85	33:23