



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Frank stoisiek

□□: CLUB PIONEROS GERMANY
 □□: 174

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:47:52

□□: 8.90 km/h
 □□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 148 (of 198)

□□□□□/□: 116 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:57	6:29	8	5:22	115	10:43	4.00	25:57	6:29	8	5:22	115	10:43
Plessenburg	3.00	31:56	10:38	12	9:44	133	14:54	7.00	57:53	8:16	9	15:02	125	25:37
Abzweig rote Brü	3.00	21:44	7:14	9	5:34	114	9:21	10.00	1:19:37	7:57	9	20:21	122	34:58
Ilseburg/Markt	6.50	28:15	4:20	7	6:02	105	10:29	16.50	1:47:52	6:32	9	25:49	116	45:27