



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Bernd Sczepanski

□□: LAV Hamburg Nord

□□: 166

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:48:22

□□: 8.86 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 151 (of 198)

□□□□□/□: 118 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55	4.00	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55
Plessenburg	3.00	31:13	10:24	9	9:01	127	14:11	7.00	58:22	8:20	10	15:31	128	26:06
Abzweig rote Brü	3.00	21:48	7:15	10	5:38	116	9:25	10.00	1:20:10	8:01	10	20:54	124	35:31
Ilseburg/Markt	6.50	28:12	4:20	6	5:59	104	10:26	16.50	1:48:22	6:34	10	26:19	118	45:57