



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Ralf Thater**

□□: LSF Oldenburg

□□: 177

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:57:05

□□: 8.20 km/h

□□□□: 7:05 min/km

□□□□□/□□□: 179 (of 198)

□□□□□/□: 133 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56	4.00	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56
Plessenburg	3.00	33:32	11:10	14	11:20	137	16:30	7.00	1:00:42	8:40	13	17:51	136	28:26
Abzweig rote Brü	3.00	23:47	7:55	13	7:37	132	11:24	10.00	1:24:29	8:26	12	25:13	133	39:50
Ilseburg/Markt	6.50	32:36	5:00	13	10:23	128	14:50	16.50	1:57:05	7:05	12	35:02	133	54:40