



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Karl-Heinz Krause

□□: erst laufen dann saufen

□□: 104

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) A

□□□: 1:59:11

□□: 8.05 km/h

□□□□: 7:13 min/km

□□□□□/□□□: 183 (of 198)

□□□□□/□: 135 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:31	7:07	13	7:56	136	13:17	4.00	28:31	7:07	13	7:56	136	13:17
Plessenburg	3.00	32:01	10:40	13	9:49	135	14:59	7.00	1:00:32	8:38	12	17:41	135	28:16
Abzweig rote Brü	3.00	26:19	8:46	14	10:09	138	13:56	10.00	1:26:51	8:41	13	27:35	135	42:12
Ilsenburg/Markt	6.50	32:20	4:58	12	10:07	127	14:34	16.50	1:59:11	7:13	13	37:08	135	56:46