



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Bodo Matthes

□□: LC RON HILL Berlin e.V.
 □□: 117

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64) A

□□□: 2:02:25

□□: 7.84 km/h
 □□□□: 7:25 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 198)

□□□□□/□: 137 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 1:22:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	31:24	7:50	15	10:49	144	16:10	4.00	31:24	7:50	15	10:49	144	16:10
Plessenburg	3.00	36:18	12:05	15	14:06	142	19:16	7.00	1:07:42	9:40	15	24:51	144	35:26
Abzweig rote Brü	3.00	23:30	7:49	12	7:20	131	11:07	10.00	1:31:12	9:07	15	31:56	140	46:33
Ilseburg/Markt	6.50	31:13	4:48	11	9:00	122	13:27	16.50	2:02:25	7:25	14	40:22	137	1:00:00