



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Frank Balzer

□□: 220

□□: 16.50 km
16,5 km - Lauf

□□□□:
Senioren M65 (65-69) A

□□□: 1:41:32

□□: 9.46 km/h
□□□□: 6:09 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 198)

□□□□□/□: 103 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:24:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:01	5:45	2	2:29	89	7:47	4.00	23:01	5:45	2	2:29	89	7:47
Plessenburg	3.00	29:11	9:43	3	5:49	109	12:09	7.00	52:12	7:27	3	8:18	101	19:56
Abzweig rote Brü	3.00	21:00	7:00	4	4:23	108	8:37	10.00	1:13:12	7:19	3	12:41	102	28:33
Ilseburg/Markt	6.50	28:20	4:21	3	4:42	107	10:34	16.50	1:41:32	6:09	3	17:23	103	39:07