



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Michael Richter

□□: LC BlueLiner
 □□: 142

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M65 (65-69) A

□□□: 1:43:58

□□: 9.23 km/h
 □□□□: 6:18 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 198)

□□□□□/□: 108 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:24:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:35	6:08	4	4:03	104	9:21	4.00	24:35	6:08	4	4:03	104	9:21
Plessenburg	3.00	30:14	10:04	4	6:52	118	13:12	7.00	54:49	7:49	4	10:55	109	22:33
Abzweig rote Brü	3.00	20:36	6:52	3	3:59	102	8:13	10.00	1:15:25	7:32	4	14:54	110	30:46
Ilseburg/Markt	6.50	28:33	4:23	4	4:55	111	10:47	16.50	1:43:58	6:18	4	19:49	108	41:33