



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Lothar Rochau

□□: LAV Halensia

□□: 146

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74) A

□□□: 1:34:32

□□: 10.16 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 198)

□□□□□/□: 80 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:07	5:46	1	-	91	7:53	4.00	23:07	5:46	1	-	91	7:53
Plessenburg	3.00	26:56	8:58	1	-	90	9:54	7.00	50:03	7:08	1	-	92	17:47
Abzweig rote Brü	3.00	18:33	6:11	1	-	74	6:10	10.00	1:08:36	6:51	1	-	84	23:57
Ilseburg/Markt	6.50	25:56	3:59	1	-	65	8:10	16.50	1:34:32	5:43	1	-	80	32:07