



41. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Eckardt Kettenbeil

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 90

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74) A

□□□: 1:51:02

□□: 8.92 km/h

□□□□: 6:43 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 198)

□□□□□/□: 121 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:13	6:33	2	3:06	120	10:59	4.00	26:13	6:33	2	3:06	120	10:59
Plessenburg	3.00	30:03	10:01	2	3:07	116	13:01	7.00	56:16	8:02	2	6:13	118	24:00
Abzweig rote Brü	3.00	22:10	7:23	2	3:37	119	9:47	10.00	1:18:26	7:50	2	9:50	116	33:47
Ilsenburg/Markt	6.50	32:36	5:00	2	6:40	128	14:50	16.50	1:51:02	6:43	2	16:30	121	48:37