



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Günter Tondock

□□: TG-Northeim

□□: 181

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74) A

□□□: 1:55:30

□□: 8.57 km/h

□□□□: 7:00 min/km

□□□□□/□□□: 174 (of 198)

□□□□□/□: 130 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:34:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:49	7:12	3	5:42	138	13:35	4.00	28:49	7:12	3	5:42	138	13:35
Plessenburg	3.00	30:51	10:16	3	3:55	124	13:49	7.00	59:40	8:31	3	9:37	132	27:24
Abzweig rote Brü	3.00	22:56	7:38	3	4:23	124	10:33	10.00	1:22:36	8:15	3	14:00	130	37:57
Ilsenburg/Markt	6.50	32:54	5:03	3	6:58	130	15:08	16.50	1:55:30	7:00	3	20:58	130	53:05