



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Jürgen Westphal

□□: TSC Halberstadt

□□: 219

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M75 (75+) A

□□□: 1:51:56

□□: 8.58 km/h

□□□□: 6:47 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 198)

□□□□□/□: 123 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:51:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:24	6:35	1	-	122	11:10	4.00	26:24	6:35	1	-	122	11:10
Plessenburg	3.00	31:14	10:24	1	-	128	14:12	7.00	57:38	8:13	1	-	124	25:22
Abzweig rote Brü	3.00	23:53	7:57	1	-	133	11:30	10.00	1:21:31	8:09	1	-	128	36:52
Ilseburg/Markt	6.50	30:25	4:40	1	-	120	12:39	16.50	1:51:56	6:47	1	-	123	49:31