



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Hartmut VOGT

□□: TuS. Neudorf-Platendorf

□□: 189

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M75 (75+) A

□□□: 2:06:45

□□: 7.81 km/h

□□□□: 7:40 min/km

□□□□□/□□□: 191 (of 198)

□□□□□/□: 140 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:51:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:34	7:08	2	2:10	137	13:20	4.00	28:34	7:08	2	2:10	137	13:20
Plessenburg	3.00	34:07	11:22	2	2:53	138	17:05	7.00	1:02:41	8:57	2	5:03	139	30:25
Abzweig rote Brü	3.00	26:41	8:53	2	2:48	140	14:18	10.00	1:29:22	8:56	2	7:51	139	44:43
Ilseburg/Markt	6.50	37:23	5:45	2	6:58	142	19:37	16.50	2:06:45	7:40	2	14:49	140	1:04:20