



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Justus Letzel

□□: 302

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34)

□□□: 46:48

□□: 10.26 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 124)

□□□□□/□: 36 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 31:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:01	6:00	7	9:21	46	9:33	4.00	24:01	6:00	7	9:21	46	9:33
Ilseburg/Markt	4.70	22:47	4:50	5	6:05	29	7:11	8.70	46:48	5:22	6	15:26	36	16:44