



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Manuel Heuck

□□: Drübeck

□□: 268

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39)

□□□: 40:03

□□: 11.99 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 124)

□□□□□/□: 15 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 32:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:07	4:46	3	3:38	16	4:39	4.00	19:07	4:46	3	3:38	16	4:39
Ilsenburg/Markt	4.70	20:56	4:27	4	4:00	16	5:20	8.70	40:03	4:36	3	7:38	15	9:59