



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Michael Heitmann

□□: Mud Monkeys Mahnburg

□□: 266

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39)

□□□: 41:03

□□: 11.69 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 124)

□□□□□/□: 19 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 32:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:11	5:02	4	4:42	21	5:43	4.00	20:11	5:02	4	4:42	21	5:43
Ilsenburg/Markt	4.70	20:52	4:26	3	3:56	14	5:16	8.70	41:03	4:43	4	8:38	19	10:59