



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Hannes Konstabel

□□□: 43:28

□□: 287

□□: 11.04 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□: 8.70 km

□□□□□/□□□: 32 (of 124)

8,7 km - Lauf

□□□□□/□: 27 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□:

□□□□□: 6(of 10)

Senioren M35 (35-39)

□□□□□□□: 32:25

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 21:37 | 5:24 | 7 | 6:08 | 32 | 7:09 | 4.00 | 21:37 | 5:24 | 7 | 6:08 | 32 | 7:09 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 21:51 | 4:38 | 6 | 4:55 | 24 | 6:15 | 8.70 | 43:28 | 4:59 | 6 | 11:03 | 27 | 13:24 |