



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Hannes Konstabel

□□□: 43:28

□□: 287

□□: 12.01 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
Ilseburg/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