



41. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Christian Kaufhold

□□□: 45:44

□□: 274

□□: 11.41 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□: 8.70 km

□□□□□/□□□: 40 (of 124)

8,7 km - Lauf

□□□□□/□: 33 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□:

□□□□□: 8(of 10)

Senioren M35 (35-39)

□□□□□□□: 32:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:37	5:39	9	7:08	37	8:09	4.00	22:37	5:39	9	7:08	37	8:09
Ilsenburg/Markt	4.70	23:07	4:55	8	6:11	33	7:31	8.70	45:44	5:15	8	13:19	33	15:40