



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

**David Heitmann**

□□: Mud Monkeys Mahnburg

□□: 265

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39)

□□□: 48:07

□□: 9.98 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 124)

□□□□□/□: 40 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 32:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:48	5:27	8	6:19	33	7:20	4.00	21:48	5:27	8	6:19	33	7:20
Ilsenburg/Markt	4.70	26:19	5:35	10	9:23	48	10:43	8.70	48:07	5:31	10	15:42	40	18:03