



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Christian Cäsar

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
 □□: 235

□□: 8.70 km
 8,7 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44)

□□□: 38:34

□□: 12.45 km/h
 □□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 124)

□□□□□/□: 10 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:17	4:34	1	-	10	3:49	4.00	18:17	4:34	1	-	10	3:49
Ilseburg/Markt	4.70	20:17	4:18	2	0:12	12	4:41	8.70	38:34	4:25	1	-	10	8:30