



41. Oster-Ilsetalllauf  
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Maik Rieche

□□□: 38:50

□□: 328

□□: 12.36 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□: 8.70 km

□□□□□/□□□: 11 (of 124)

8,7 km - Lauf

□□□□□/□: 11 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□:

□□□□□: 2(of 8)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:45	4:41	2	0:28	13	4:17	4.00	18:45	4:41	2	0:28	13	4:17	
Ilseburg/Markt	4.70	20:05	4:16	1	-	10	4:29	8.70	38:50	4:27	2	0:16	11	8:46	