



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Michael John-Bartkowiak

□□: Ilsenburg

□□: 273

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 40:21

□□: 11.90 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 124)

□□□□□/□: 16 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 38:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:04	5:00	3	1:47	19	5:36	4.00	20:04	5:00	3	1:47	19	5:36
Ilsenburg/Markt	4.70	20:17	4:18	2	0:12	12	4:41	8.70	40:21	4:38	3	1:47	16	10:17