



41. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Jörg Lehmann

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 299

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49)

□□□: 39:51

□□: 12.05 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 124)

□□□□□/□: 14 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 39:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:42	4:40	1	-	11	4:14	4.00	18:42	4:40	1	-	11	4:14	
Ilsenburg/Markt	4.70	21:09	4:29	1	-	17	5:33	8.70	39:51	4:34	1	-	14	9:47	