



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Christian Ränicke

□□□: 43:16

□□: 324

□□: 11.09 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□: 8.70 km

□□□□□/□□□: 30 (of 124)

8,7 km - Lauf

□□□□□/□: 25 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□:

□□□□□: 2(of 9)

Senioren M45 (45-49)

□□□□□□□: 39:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:30	5:22	5	2:48	31	7:02	4.00	21:30	5:22	5	2:48	31	7:02
Ilsenburg/Markt	4.70	21:46	4:37	2	0:37	23	6:10	8.70	43:16	4:58	2	3:25	25	13:12