



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Mario Heise

□□: hzmakler & friends

□□: 264

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49)

□□□: 44:43

□□: 10.73 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 124)

□□□□□/□: 32 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 39:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:10	5:17	3	2:28	28	6:42	4.00	21:10	5:17	3	2:28	28	6:42
Ilsenburg/Markt	4.70	23:33	5:00	5	2:24	34	7:57	8.70	44:43	5:08	5	4:52	32	14:39