



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Matthias Keye

□□: Lauffreunde Harz

□□: 275

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49)

□□□: 48:21

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 124)

□□□□□/□: 41 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 39:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:16	5:33	6	3:34	34	7:48	4.00	22:16	5:33	6	3:34	34	7:48
Ilsenburg/Markt	4.70	26:05	5:32	7	4:56	45	10:29	8.70	48:21	5:33	7	8:30	41	18:17