



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Alexander Langer

□□: Die Wadenkrämpfe

□□: 293

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49)

□□□: 50:49

□□: 10.27 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□□: 61 (of 124)

□□□□□/□: 47 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 39:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:29	6:07	8	5:47	48	10:01	4.00	24:29	6:07	8	5:47	48	10:01
Ilsenburg/Markt	4.70	26:20	5:36	8	5:11	49	10:44	8.70	50:49	5:50	8	10:58	47	20:45