



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

**Jan Heskamp**

□□: Erdinger Active Team

□□: 267

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54)

□□□: 59:46

□□: 8.03 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 124)

□□□□□/□: 64 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 39:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	29:26	7:21	6	10:44	63	14:58	4.00	29:26	7:21	6	10:44	63	14:58
Ilsenburg/Markt	4.70	30:20	6:27	6	9:28	62	14:44	8.70	59:46	6:52	6	20:12	64	29:42