



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Stephan Heide

□□: Löwenläufer Braunschweig

□□: 263

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59)

□□□: 51:14

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□□: 63 (of 124)

□□□□□/□: 49 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 38:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 24:16 | 6:03 | 5 | 6:11 | 47 | 9:48 | 4.00 | 24:16 | 6:03 | 5 | 6:11 | 47 | 9:48 |
| Ilseburg/Markt | 4.70 | 26:58 | 5:44 | 5 | 6:55 | 53 | 11:22 | 8.70 | 51:14 | 5:53 | 5 | 13:06 | 49 | 21:10 |