



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Stephan Heide

□□: Löwenläufer Braunschweig

□□: 263

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59)

□□□: 51:14

□□: 9.37 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□□: 63 (of 124)

□□□□□/□: 49 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 38:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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
Ilsenburg/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