



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Freddy Müller

□□: hzmakler & friends

□□: 312

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59)

□□□: 52:09

□□: 9.20 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 124)

□□□□□/□: 53 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 38:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 25:03 | 6:15 | 6 | 6:58 | 50 | 10:35 | 4.00 | 25:03 | 6:15 | 6 | 6:58 | 50 | 10:35 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 27:06 | 5:45 | 6 | 7:03 | 54 | 11:30 | 8.70 | 52:09 | 5:59 | 6 | 14:01 | 53 | 22:05 |