



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Ansgo Portwig

□□: Rot-Weiss-Essen

□□: 320

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74)

□□□: 53:23

□□: 8.99 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 124)

□□□□□/□: 56 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 53:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:54	6:28	1	-	54	11:26	4.00	25:54	6:28	1	-	54	11:26
Ilsenburg/Markt	4.70	27:29	5:50	1	-	55	11:53	8.70	53:23	6:08	1	-	56	23:19