



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Richard Brandis**

□□: CrossFit Potsdam

□□: 384

□□: 1.70 km

1,7 km - Nachwuchslauf

□□□□:

männliche Jugend U14 (12-13)

□□□: 8:06

□□: 7.41 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 71)

□□□□□/□: 7 (of 38)

□□□□□□: 7:50

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 7:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	0.85	4:18	5:03	9	1:12	25	1:12	0.85	4:18	5:03	9	1:12	25	1:12
Ilseburg/Markt	0.85	3:48	4:28	2	0:02	2	0:02	1.70	8:06	4:45	6	0:16	7	0:16