



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

□□□□

Dean Sauthoff

□□: Laufteam Wolfshagen im Harz

□□: 333

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34)

□□□: 31:22

□□: 16.64 km/h

□□□□: 3:36 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 124)

□□□□□/□: 2 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 31:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 14:40 | 3:39 | 1 | - | 2 | 0:12 | 4.00 | 14:40 | 3:39 | 1 | - | 2 | 0:12 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 16:42 | 3:33 | 1 | - | 2 | 1:06 | 8.70 | 31:22 | 3:36 | 1 | - | 2 | 1:18 |