



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

□□: 15.30 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 Tännatal	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