



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Matthias Göbel

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 260

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34)

□□□: 32:45

□□: 15.94 km/h

□□□□: 3:45 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 124)

□□□□□/□: 4 (of 69)

□□□□□□: 30:04

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 31:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	15:51	3:57	2	1:11	4	1:23	4.00	15:51	3:57	2	1:11	4	1:23
Ilseburg/Markt	4.70	16:54	3:35	2	0:12	3	1:18	8.70	32:45	3:45	2	1:23	4	2:41