



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Kirn, Daniel

□□: Lengede

□□: 246

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:26

□□: 11.05 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 121)

□□□□□/□: 22 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:04	5:15	5	5:39	20	5:39	4.00	21:04	5:15	5	5:39	20	5:39
Ilsenburg/Markt	4.70	22:22	4:45	6	5:59	25	5:59	8.70	43:26	4:59	6	11:38	22	11:38