



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Himburg, Andy

□□: Die Dichten Dachse

□□: 329

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 44:23

□□: 10.81 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 121)

□□□□□/□: 26 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 21:42 | 5:25 | 6 | 6:17 | 24 | 6:17 | 4.00 | 21:42 | 5:25 | 6 | 6:17 | 24 | 6:17 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 22:41 | 4:49 | 7 | 6:18 | 28 | 6:18 | 8.70 | 44:23 | 5:06 | 7 | 12:35 | 26 | 12:35 |