



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Blank, Thomas

□□: Lehndorfer TSV

□□: 14

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:30

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□□: 35 (of 121)

□□□□□□/□: 27 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 43:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:31	5:37	5	1:33	38	7:06	4.00	22:31	5:37	5	1:33	38	7:06
Ilsenburg/Markt	4.70	21:59	4:40	2	0:12	22	5:36	8.70	44:30	5:06	4	1:16	27	12:42