



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Knippschild, Frederik

□□: Grün Weiß Ilsenburg

□□: 383

□□: 1.70 km

1,7 km - Nachwuchslauf

□□□□:

männliche Jugend U14 (12-13 Jahre)

□□□: 7:20

□□: 8.18 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□□: 11 (of 72)

□□□□□/□: 9 (of 49)

□□□□□□: 5:24

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 5:24

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| am Blochhauer | 0.85 | 3:36 | 4:14 | 5 | 0:58 | 9 | 0:58 | 0.85 | 3:36 | 4:14 | 5 | 0:58 | 9 | 0:58 |
| Ilsenburg/Markt | 0.85 | 3:44 | 4:23 | 5 | 0:58 | 8 | 0:58 | 1.70 | 7:20 | 4:18 | 5 | 1:56 | 9 | 1:56 |