



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schrader, René

□□: SC Osterwieck

□□: 293

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:25

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 121)

□□□□□/□: 36 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:04	5:30	5	4:29	28	6:39	4.00	22:04	5:30	5	4:29	28	6:39
Ilsenburg/Markt	4.70	24:21	5:10	8	4:29	39	7:58	8.70	46:25	5:20	7	8:58	36	14:37