



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Seidel, Thomas

□□: Darlingerode

□□: 296

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 47:05

□□: 11.09 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 121)

□□□□□/□: 41 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	22:28	5:36	8	7:03	35	7:03	4.00	22:28	5:36	8	7:03	35	7:03
Ilsenburg/Markt	4.70	24:37	5:14	8	8:14	40	8:14	8.70	47:05	5:24	8	15:17	41	15:17