



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Langner, Henry

□□: Hamburg

□□: 259

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 47:45

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 121)

□□□□□/□: 42 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 34:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:54	5:43	7	6:24	43	7:29	4.00	22:54	5:43	7	6:24	43	7:29
Ilsenburg/Markt	4.70	24:51	5:17	7	7:17	42	8:28	8.70	47:45	5:29	7	13:41	42	15:57