



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Langner, Henry

□□: Hamburg

□□: 259

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 47:45

□□: 10.05 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 |