



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Fritsch, Burkart

□□: Die Wadenkrämpfe

□□: 222

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:35

□□: 9.68 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 121)

□□□□□/□: 46 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:42	6:10	9	7:07	54	9:17	4.00	24:42	6:10	9	7:07	54	9:17	
Ilsenburg/Markt	4.70	24:53	5:17	9	5:01	43	8:30	8.70	49:35	5:41	9	12:08	46	17:47	