



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Langer, Alexander

□□: Die Wadenkrämpfe

□□: 257

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:09

□□: 10.41 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 121)

□□□□□/□: 50 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 43:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:42	6:10	9	3:44	54	9:17	4.00	24:42	6:10	9	3:44	54	9:17
Ilsenburg/Markt	4.70	25:27	5:24	7	3:40	45	9:04	8.70	50:09	5:45	7	6:55	50	18:21