



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Biastoch, Marcus

□□: Blankenburger Wadenqual

□□: 203

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:30

□□: 10.34 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 121)

□□□□□/□: 54 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 43:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:08	6:01	7	3:10	50	8:43	4.00	24:08	6:01	7	3:10	50	8:43
Ilsenburg/Markt	4.70	26:22	5:36	9	4:35	54	9:59	8.70	50:30	5:48	9	7:16	54	18:42