



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Jendrzok, Lars

□□: TSG Bad Harzburg

□□: 238

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 55:59

□□: 8.57 km/h

□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 121)

□□□□□/□: 62 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	27:34	6:53	12	12:09	64	12:09	4.00	27:34	6:53	12	12:09	64	12:09
Ilsenburg/Markt	4.70	28:25	6:02	12	12:02	61	12:02	8.70	55:59	6:26	12	24:11	62	24:11