



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schlottag, Jens

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 288

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 58:15

□□: 8.24 km/h

□□□□: 6:42 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 121)

□□□□□/□: 64 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 41:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:20	6:49	4	7:21	63	11:55	4.00	27:20	6:49	4	7:21	63	11:55
Ilsenburg/Markt	4.70	30:55	6:34	4	9:33	63	14:32	8.70	58:15	6:41	4	16:54	64	26:27