



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Rohwedder, Dennis

□□: Drübeck

□□: 285

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 41:21

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 121)

□□□□□/□: 14 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 41:21

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 19:59 | 4:59 | 1 | - | 15 | 4:34 | 4.00 | 19:59 | 4:59 | 1 | - | 15 | 4:34 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 21:22 | 4:32 | 1 | - | 15 | 4:59 | 8.70 | 41:21 | 4:45 | 1 | - | 14 | 9:33 |