



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

**Gifhorn, Andreas**

□□: Team Dillge/Gifhorn

□□: 224

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 42:41

□□: 12.23 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 121)

□□□□□/□: 18 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:49	5:12	4	5:24	18	5:24	4.00	20:49	5:12	4	5:24	18	5:24
Ilsenburg/Markt	4.70	21:52	4:39	5	5:29	21	5:29	8.70	42:41	4:54	4	10:53	18	10:53