



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Kaufhold, Christian

□□: Darlingerode

□□: 241

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:01

□□: 11.16 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 121)

□□□□□/□: 19 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:57	5:29	7	6:32	27	6:32	4.00	21:57	5:29	7	6:32	27	6:32
Ilsenburg/Markt	4.70	21:04	4:28	2	4:41	14	4:41	8.70	43:01	4:56	5	11:13	19	11:13