



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Teclaw, Daniel

□□: Lubeck

□□: 298

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 43:30

□□: 11.03 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 121)

□□□□□/□: 23 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 43:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:43	5:25	3	0:45	25	6:18	4.00	21:43	5:25	3	0:45	25	6:18
Ilsenburg/Markt	4.70	21:47	4:38	1	-	20	5:24	8.70	43:30	5:00	2	0:16	23	11:42