



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Nolte, Rolf

□□: Laufteam Sonnenhotels Deutschland
 □□: 275

□□: 8.70 km
 8,7 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 44:39

□□: 11.69 km/h
 □□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 121)

□□□□□/□: 28 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 44:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:10	5:17	1	-	21	5:45	4.00	21:10	5:17	1	-	21	5:45
Ilsenburg/Markt	4.70	23:29	4:59	1	-	32	7:06	8.70	44:39	5:07	1	-	28	12:51