



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Warnecke, Ralf

□□: MTV Jahn Schladen

□□: 307

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 45:44

□□: 10.50 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 121)

□□□□□/□: 30 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 37:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 22:40 | 5:40 | 2 | 4:26 | 40 | 7:15 | 4.00 | 22:40 | 5:40 | 2 | 4:26 | 40 | 7:15 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 23:04 | 4:54 | 2 | 3:22 | 29 | 6:41 | 8.70 | 45:44 | 5:15 | 2 | 7:48 | 30 | 13:56 |