



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