



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Turk, Michael

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 302

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 46:36

□□: 10.30 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 121)

□□□□□/□: 38 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:31	5:37	7	4:56	38	7:06	4.00	22:31	5:37	7	4:56	38	7:06
Ilsenburg/Markt	4.70	24:05	5:07	7	4:13	36	7:42	8.70	46:36	5:21	8	9:09	38	14:48