



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Konstabel, Thomas

□□: Wernigerode

□□: 252

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:52

□□: 9.82 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 121)

□□□□□/□: 43 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:53	5:43	9	7:28	42	7:28	4.00	22:53	5:43	9	7:28	42	7:28
Ilsenburg/Markt	4.70	25:59	5:31	9	9:36	52	9:36	8.70	48:52	5:37	9	17:04	43	17:04