



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Woitschik, Volker

□□: NSV Wernigerode

□□: 315

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 48:52

□□: 9.82 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 121)

□□□□□/□: 43 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 37:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:16	5:48	4	4:54	44	7:51	4.00	23:16	5:48	4	4:54	44	7:51
Ilsenburg/Markt	4.70	25:36	5:26	4	6:05	47	9:13	8.70	48:52	5:37	4	10:59	43	17:04