



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Wiessner, Enrico

□□: FH Runners Berlin
 □□: 138

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:05:23

□□: 14.68 km/h
 □□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 135)

□□□□□/□: 3 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännatal | 4.00 | 16:05 | 4:01 | 2 | 0:09 | 3 | 0:40 | 4.00 | 16:05 | 4:01 | 2 | 0:09 | 3 | 0:40 |
| Plessenburg | 3.00 | 17:31 | 5:50 | 2 | 0:41 | 3 | 0:41 | 7.00 | 33:36 | 4:47 | 2 | 0:50 | 3 | 1:07 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 12:41 | 4:13 | 2 | 0:08 | 3 | 0:14 | 10.00 | 46:17 | 4:37 | 2 | 0:58 | 3 | 1:21 |
| Ilsenburg/Markt | 6.50 | 19:06 | 2:56 | 3 | 0:20 | 6 | 0:36 | 16.50 | 1:05:23 | 3:57 | 2 | 1:18 | 3 | 1:54 |