



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

□□: 15.14 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 Tännental	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