



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Röder, Fabian

□□: NSV Wernigerode

□□: 102

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:12:48

□□: 13.19 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 135)

□□□□□/□: 16 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 17:43 | 4:25 | 2 | 0:10 | 14 | 2:18 | 4.00 | 17:43 | 4:25 | 2 | 0:10 | 14 | 2:18 |
| Plessenburg | 3.00 | 20:35 | 6:51 | 3 | 1:13 | 20 | 3:45 | 7.00 | 38:18 | 5:28 | 3 | 1:08 | 19 | 5:49 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 14:33 | 4:51 | 3 | 0:30 | 16 | 2:06 | 10.00 | 52:51 | 5:17 | 3 | 1:38 | 18 | 7:55 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 19:57 | 3:04 | 1 | - | 9 | 1:27 | 16.50 | 1:12:48 | 4:24 | 2 | 1:26 | 16 | 9:19 |