



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Röder, Fabian

□□: NSV Wernigerode

□□: 102

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:12:48

□□: 13.60 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