



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Hofmann, Jens

□□: NSV Wernigerode

□□: 59

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:13:37

□□: 13.45 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 135)

□□□□□/□: 18 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:43	4:25	5	1:47	14	2:18	4.00	17:43	4:25	5	1:47	14	2:18
Plessenburg	3.00	20:34	6:51	5	3:44	19	3:44	7.00	38:17	5:28	6	5:31	18	5:48
Abzweig rote Brü	3.00	14:33	4:51	5	2:00	16	2:06	10.00	52:50	5:16	5	7:31	17	7:54
Ilseburg/Markt	6.50	20:47	3:11	6	2:01	16	2:17	16.50	1:13:37	4:27	6	9:32	18	10:08