



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Knauer, Daniel

□□: Brockenlaufverein Ilsenburg

□□: 141

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:13:38

□□: 13.04 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 135)

□□□□□/□: 19 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08
Plessenburg	3.00	20:02	6:40	2	0:40	15	3:12	7.00	37:35	5:22	2	0:25	15	5:06
Abzweig rote Brü	3.00	14:30	4:49	2	0:27	15	2:03	10.00	52:05	5:12	2	0:52	15	7:09
Ilsenburg/Markt	6.50	21:33	3:18	3	1:36	24	3:03	16.50	1:13:38	4:27	3	2:16	19	10:09