



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Meloni, Maurizio

□□: CROSSFIT WOLFSBURG

□□: 81

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:16:41

□□: 12.52 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 135)

□□□□□/□: 24 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:12	4:32	3	1:12	19	2:47	4.00	18:12	4:32	3	1:12	19	2:47
Plessenburg	3.00	22:13	7:24	5	3:47	31	5:23	7.00	40:25	5:46	4	4:39	26	7:56
Abzweig rote Brü	3.00	15:03	5:00	4	1:12	24	2:36	10.00	55:28	5:32	4	5:51	25	10:32
Ilsenburg/Markt	6.50	21:13	3:15	4	1:27	22	2:43	16.50	1:16:41	4:38	4	6:48	24	13:12