



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Döppelheuer, Heiko

□□: Brockenlaufverein

□□: 33

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:17:01

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 135)

□□□□□/□: 25 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	18:34	4:38	3	1:01	24	3:09	4.00	18:34	4:38	3	1:01	24	3:09
Plessenburg	3.00	20:51	6:57	4	1:36	23	4:01	7.00	39:25	5:37	3	2:36	23	6:56
Abzweig rote Brü	3.00	15:03	5:00	4	0:59	24	2:36	10.00	54:28	5:26	4	3:35	24	9:32
Ilsenburg/Markt	6.50	22:33	3:28	5	1:50	32	4:03	16.50	1:17:01	4:40	4	5:25	25	13:32