



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Unbehaun, Martin

□□: Wernigerode

□□: 126

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:19:43

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 135)

□□□□□/□: 29 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:10	4:47	6	2:10	28	3:45	4.00	19:10	4:47	6	2:10	28	3:45
Plessenburg	3.00	22:27	7:29	6	4:01	33	5:37	7.00	41:37	5:56	7	5:51	31	9:08
Abzweig rote Brü	3.00	15:41	5:13	6	1:50	28	3:14	10.00	57:18	5:43	6	7:41	30	12:22
Ilsenburg/Markt	6.50	22:25	3:26	7	2:39	31	3:55	16.50	1:19:43	4:49	6	9:50	29	16:14