



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Keune, Christian

□□: SV Darlingerode/Drübeck

□□: 148

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:21:43

□□: 11.75 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 135)

□□□□□/□: 31 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	19:00	4:45	5	2:00	27	3:35	4.00	19:00	4:45	5	2:00	27	3:35
Plessenburg	3.00	22:32	7:30	7	4:06	35	5:42	7.00	41:32	5:55	6	5:46	30	9:03
Abzweig rote Brü	3.00	16:33	5:30	8	2:42	38	4:06	10.00	58:05	5:48	7	8:28	31	13:09
Ilsenburg/Markt	6.50	23:38	3:38	8	3:52	41	5:08	16.50	1:21:43	4:57	7	11:50	31	18:14