



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Dietrichs, André

□□: Harsleben

□□: 31

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:22:16

□□: 11.67 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 135)

□□□□□/□: 33 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:44	5:11	10	4:48	35	5:19	4.00	20:44	5:11	10	4:48	35	5:19
Plessenburg	3.00	22:05	7:21	9	5:15	30	5:15	7.00	42:49	6:07	9	10:03	32	10:20
Abzweig rote Brü	3.00	15:49	5:16	8	3:16	29	3:22	10.00	58:38	5:51	9	13:19	32	13:42
Ilsenburg/Markt	6.50	23:38	3:38	10	4:52	41	5:08	16.50	1:22:16	4:59	9	18:11	33	18:47