



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Mund, Sebastian

□□: Wernigerode

□□: 86

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:22:23

□□: 12.02 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 135)

□□□□□/□: 34 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:44	5:11	9	3:44	35	5:19	4.00	20:44	5:11	9	3:44	35	5:19
Plessenburg	3.00	23:07	7:42	9	4:41	41	6:17	7.00	43:51	6:15	8	8:05	37	11:22
Abzweig rote Brü	3.00	16:37	5:32	9	2:46	39	4:10	10.00	1:00:28	6:02	9	10:51	39	15:32
Ilsenburg/Markt	6.50	21:55	3:22	6	2:09	28	3:25	16.50	1:22:23	4:59	8	12:30	34	18:54