



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

John-Bartkowiak, Michael

□□: Ilsenburg

□□: 65

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:22:34

□□: 11.99 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 135)

□□□□□/□: 35 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:40	5:10	9	4:44	34	5:15	4.00	20:40	5:10	9	4:44	34	5:15
Plessenburg	3.00	23:55	7:58	10	7:05	48	7:05	7.00	44:35	6:22	10	11:49	41	12:06
Abzweig rote Brü	3.00	16:15	5:25	10	3:42	35	3:48	10.00	1:00:50	6:05	10	15:31	41	15:54
Ilsenburg/Markt	6.50	21:44	3:20	8	2:58	26	3:14	16.50	1:22:34	5:00	10	18:29	35	19:05