



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Döppelheuer, Nick

□□: Brockenlaufverein

□□: 34

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:27:05

□□: 11.02 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 135)

□□□□□/□: 47 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:07:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	21:46	5:26	4	5:15	48	6:21	4.00	21:46	5:26	4	5:15	48	6:21
Plessenburg	3.00	23:43	7:54	4	5:06	44	6:53	7.00	45:29	6:29	4	10:19	45	13:00
Abzweig rote Brü	3.00	17:29	5:49	4	4:11	48	5:02	10.00	1:02:58	6:17	4	14:28	46	18:02
Ilsenburg/Markt	6.50	24:07	3:42	4	5:37	45	5:37	16.50	1:27:05	5:16	4	19:45	47	23:36