



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

**Sternberg, Ulf**

□□: HGL Wernigerode

□□: 123

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:31:35

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 135)

□□□□□/□: 57 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:09	6:02	8	4:16	77	8:44	4.00	24:09	6:02	8	4:16	77	8:44
Plessenburg	3.00	24:34	8:11	5	3:08	55	7:44	7.00	48:43	6:57	6	7:24	66	16:14
Abzweig rote Brü	3.00	17:44	5:54	6	2:06	51	5:17	10.00	1:06:27	6:38	6	9:30	62	21:31
Ilseburg/Markt	6.50	25:08	3:52	6	3:08	53	6:38	16.50	1:31:35	5:33	6	12:38	57	28:06