



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Sebastian, Döhnert

□□: Tauchsportclub Halberstadt

□□: 118

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:32:09

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 135)

□□□□□/□: 60 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	22:53	5:43	12	6:57	63	7:28	4.00	22:53	5:43	12	6:57	63	7:28
Plessenburg	3.00	24:21	8:07	12	7:31	53	7:31	7.00	47:14	6:44	12	14:28	55	14:45
Abzweig rote Brü	3.00	18:17	6:05	12	5:44	58	5:50	10.00	1:05:31	6:33	12	20:12	57	20:35
Ilsenburg/Markt	6.50	26:38	4:05	13	7:52	70	8:08	16.50	1:32:09	5:35	12	28:04	60	28:40