



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Kaufhold, David

□□: Tauchsportclub Halberstadt

□□: 68

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:32:09

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 135)

□□□□□/□: 60 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:50	5:42	11	6:54	62	7:25	4.00	22:50	5:42	11	6:54	62	7:25
Plessenburg	3.00	24:25	8:08	13	7:35	54	7:35	7.00	47:15	6:45	13	14:29	56	14:46
Abzweig rote Brü	3.00	18:18	6:06	13	5:45	59	5:51	10.00	1:05:33	6:33	13	20:14	58	20:37
Ilsenburg/Markt	6.50	26:36	4:05	12	7:50	69	8:06	16.50	1:32:09	5:35	12	28:04	60	28:40