



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Pardeike, Wolfgang

□□: Emersleben

□□: 146

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:36:22

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□□: 84 (of 135)

□□□□□/□: 69 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:35	5:53	4	3:15	71	8:10	4.00	23:35	5:53	4	3:15	71	8:10
Plessenburg	3.00	26:28	8:49	3	3:26	72	9:38	7.00	50:03	7:08	4	6:41	74	17:34
Abzweig rote Brü	3.00	19:51	6:37	5	3:19	73	7:24	10.00	1:09:54	6:59	4	10:00	73	24:58
Ilseburg/Markt	6.50	26:28	4:04	4	3:22	67	7:58	16.50	1:36:22	5:50	4	13:22	69	32:53