



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

**Kohlbaum, Danny**

□□: ARTIVA Sports

□□: 73

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:40:12

□□: 9.88 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 135)

□□□□□/□: 81 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 24:40    | 6:10         | 14      | 7:40    | 81      | 9:15    | 4.00  | 24:40     | 6:10          | 14      | 7:40    | 81      | 9:15    |
| Plessenburg       | 3.00     | 28:07    | 9:22         | 14      | 9:41    | 82      | 11:17   | 7.00  | 52:47     | 7:32          | 14      | 17:01   | 80      | 20:18   |
| Abzweig rote Brü  | 3.00     | 19:47    | 6:35         | 13      | 5:56    | 72      | 7:20    | 10.00 | 1:12:34   | 7:15          | 13      | 22:57   | 79      | 27:38   |
| Ilsenburg/Markt   | 6.50     | 27:38    | 4:15         | 14      | 7:52    | 75      | 9:08    | 16.50 | 1:40:12   | 6:04          | 14      | 30:19   | 81      | 36:43   |