



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Köllner, Rüdiger

□□: NSV Wernigerode

□□: 251

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 43:14

□□: 11.10 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 121)

□□□□□/□: 20 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 43:14

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännatal | 4.00 | 20:58 | 5:14 | 1 | - | 19 | 5:33 | 4.00 | 20:58 | 5:14 | 1 | - | 19 | 5:33 | |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 22:16 | 4:44 | 3 | 0:29 | 24 | 5:53 | 8.70 | 43:14 | 4:58 | 1 | - | 20 | 11:26 | |