



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 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 Tännental	4.00	20:58	5:14	1	-	19	5:33	4.00	20:58	5:14	1	-	19	5:33	
Ilseburg/Markt	4.70	22:16	4:44	3	0:29	24	5:53	8.70	43:14	4:58	1	-	20	11:26	