



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

## Portwig, Ansgo

□□: Rot-Weiss-Essen

□□: 280

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 52:34

□□: 9.13 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 121)

□□□□□/□: 59 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 52:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	26:01	6:30	1	-	61	10:36	4.00	26:01	6:30	1	-	61	10:36
Ilsenburg/Markt	4.70	26:33	5:38	1	-	55	10:10	8.70	52:34	6:02	1	-	59	20:46