



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Keller, Toni

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein

□□: 69

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:06:24

□□: 14.91 km/h

□□□□: 4:01 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 135)

□□□□□/□: 4 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	16:18	4:04	3	0:22	4	0:53	4.00	16:18	4:04	3	0:22	4	0:53
Plessenburg	3.00	18:01	6:00	3	1:11	4	1:11	7.00	34:19	4:54	3	1:33	4	1:50
Abzweig rote Brü	3.00	13:13	4:24	3	0:40	4	0:46	10.00	47:32	4:45	3	2:13	4	2:36
Ilsenburg/Markt	6.50	18:52	2:54	2	0:06	5	0:22	16.50	1:06:24	4:01	3	2:19	4	2:55