



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Michel, Fräsdorf

□□: SV Hasselfelde

□□: 84

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:07:20

□□: 14.26 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 135)

□□□□□/□: 5 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:07:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	16:31	4:07	1	-	5	1:06	4.00	16:31	4:07	1	-	5	1:06
Plessenburg	3.00	18:39	6:12	2	0:02	7	1:49	7.00	35:10	5:01	1	-	5	2:41
Abzweig rote Brü	3.00	13:20	4:26	2	0:02	6	0:53	10.00	48:30	4:50	1	-	5	3:34
Ilseburg/Markt	6.50	18:50	2:53	2	0:20	4	0:20	16.50	1:07:20	4:04	1	-	5	3:51