



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Klinder, Ingolf

□□: TSV Reinbek

□□: 149

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:09:53

□□: 14.17 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 135)

□□□□□/□: 8 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:20	4:19	2	0:20	9	1:55	4.00	17:20	4:19	2	0:20	9	1:55
Plessenburg	3.00	18:26	6:08	1	-	5	1:36	7.00	35:46	5:06	1	-	7	3:17
Abzweig rote Brü	3.00	13:51	4:36	1	-	8	1:24	10.00	49:37	4:57	1	-	7	4:41
Ilseburg/Markt	6.50	20:16	3:07	3	0:30	12	1:46	16.50	1:09:53	4:14	1	-	8	6:24