



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Hupe, Matthias

□□: Lauffreunde Eichsfeld

□□: 61

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:11:36

□□: 13.83 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 135)

□□□□□/□: 10 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	17:34	4:23	2	0:01	13	2:09	4.00	17:34	4:23	2	0:01	13	2:09	
Plessenburg	3.00	19:15	6:25	1	-	9	2:25	7.00	36:49	5:15	1	-	9	4:20	
Abzweig rote Brü	3.00	14:04	4:41	1	-	11	1:37	10.00	50:53	5:05	1	-	9	5:57	
Ilsenburg/Markt	6.50	20:43	3:11	1	-	15	2:13	16.50	1:11:36	4:20	1	-	10	8:07	