



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Schwingel, Fabian

□□: Bernburg

□□: 117

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:12:04

□□: 13.32 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 135)

□□□□□/□: 13 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	17:49	4:27	6	1:53	17	2:24	4.00	17:49	4:27	6	1:53	17	2:24
Plessenburg	3.00	19:24	6:27	4	2:34	11	2:34	7.00	37:13	5:19	4	4:27	12	4:44
Abzweig rote Brü	3.00	14:20	4:46	4	1:47	12	1:53	10.00	51:33	5:09	4	6:14	12	6:37
Ilseburg/Markt	6.50	20:31	3:09	5	1:45	14	2:01	16.50	1:12:04	4:22	4	7:59	13	8:35