



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Vasterling, Frank

□□: Lauffreunde Eichsfeld

□□: 128

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:12:35

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 135)

□□□□□/□: 15 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29	
Plessenburg	3.00	19:33	6:30	1	-	13	2:43	7.00	37:27	5:21	1	-	13	4:58	
Abzweig rote Brü	3.00	14:21	4:46	1	-	13	1:54	10.00	51:48	5:10	1	-	13	6:52	
Ilseburg/Markt	6.50	20:47	3:11	1	-	16	2:17	16.50	1:12:35	4:23	1	-	15	9:06	