



# 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

□□: 13.64 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 135)

□□□□□/□: 15 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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    |         |