



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Stock, Peter

□□: Läufer-Team Oker e. V.

□□: 124

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:12:14

□□: 13.29 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 135)

□□□□□/□: 14 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08
Plessenburg	3.00	19:32	6:30	2	0:17	12	2:42	7.00	37:05	5:17	2	0:16	10	4:36
Abzweig rote Brü	3.00	14:21	4:46	2	0:17	13	1:54	10.00	51:26	5:08	2	0:33	11	6:30
Ilseburg/Markt	6.50	20:48	3:12	2	0:05	18	2:18	16.50	1:12:14	4:22	2	0:38	14	8:45