



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schillmann, Arne

□□: Schwülper

□□: 106

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:13:19

□□: 13.09 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 135)

□□□□□/□: 17 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:31	4:22	4	1:35	10	2:06	4.00	17:31	4:22	4	1:35	10	2:06
Plessenburg	3.00	20:38	6:52	6	3:48	22	3:48	7.00	38:09	5:27	5	5:23	17	5:40
Abzweig rote Brü	3.00	14:42	4:53	6	2:09	18	2:15	10.00	52:51	5:17	6	7:32	18	7:55
Ilsenburg/Markt	6.50	20:28	3:08	4	1:42	13	1:58	16.50	1:13:19	4:26	5	9:14	17	9:50