



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Klippstein, Sören

□□: Halle

□□: 71

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:14:28

□□: 12.89 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 135)

□□□□□/□: 20 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:12	4:32	2	2:47	19	2:47	4.00	18:12	4:32	2	2:47	19	2:47	
Plessenburg	3.00	20:23	6:47	2	3:19	16	3:33	7.00	38:35	5:30	2	6:06	20	6:06	
Abzweig rote Brü	3.00	14:46	4:55	2	2:19	20	2:19	10.00	53:21	5:20	2	8:25	20	8:25	
Ilsenburg/Markt	6.50	21:07	3:14	2	2:34	21	2:37	16.50	1:14:28	4:30	2	10:59	20	10:59	