



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Bär, Mario

□□: Dessau

□□: 5

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:14:46

□□: 12.84 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 135)

□□□□□/□: 21 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:25	4:36	2	0:31	23	3:00	4.00	18:25	4:36	2	0:31	23	3:00	
Plessenburg	3.00	20:33	6:51	2	1:00	18	3:43	7.00	38:58	5:34	2	1:31	21	6:29	
Abzweig rote Brü	3.00	14:54	4:58	2	0:33	23	2:27	10.00	53:52	5:23	2	2:04	21	8:56	
Ilsenburg/Markt	6.50	20:54	3:12	2	0:07	19	2:24	16.50	1:14:46	4:31	2	2:11	21	11:17	