



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Henselmann, Frank

□□: TuS Eintracht Bielefeld

□□: 53

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:16:11

□□: 12.99 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 135)

□□□□□/□: 23 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:59	4:44	4	1:26	26	3:34	4.00	18:59	4:44	4	1:26	26	3:34
Plessenburg	3.00	20:35	6:51	3	1:20	20	3:45	7.00	39:34	5:39	4	2:45	24	7:05
Abzweig rote Brü	3.00	14:48	4:56	3	0:44	21	2:21	10.00	54:22	5:26	3	3:29	23	9:26
Ilsenburg/Markt	6.50	21:49	3:21	3	1:06	27	3:19	16.50	1:16:11	4:37	3	4:35	23	12:42