



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Hoffmann, Matthias

□□: Läufer Team Oker

□□: 58

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:18:57

□□: 12.54 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□□: 28 (of 135)

□□□□□□/□: 27 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	19:53	4:58	1	-	31	4:28	4.00	19:53	4:58	1	-	31	4:28	
Plessenburg	3.00	21:26	7:08	1	-	27	4:36	7.00	41:19	5:54	1	-	29	8:50	
Abzweig rote Brü	3.00	15:38	5:12	1	-	27	3:11	10.00	56:57	5:41	1	-	29	12:01	
Ilsenburg/Markt	6.50	22:00	3:23	1	-	29	3:30	16.50	1:18:57	4:47	1	-	27	15:28	