



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Vala, Vlastimil

□□: Berlin

□□: 127

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:19:21

□□: 12.48 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 135)

□□□□□/□: 28 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:47	4:41	8	2:51	25	3:22	4.00	18:47	4:41	8	2:51	25	3:22
Plessenburg	3.00	21:23	7:07	8	4:33	26	4:33	7.00	40:10	5:44	8	7:24	25	7:41
Abzweig rote Brü	3.00	16:13	5:24	9	3:40	34	3:46	10.00	56:23	5:38	8	11:04	26	11:27
Ilseburg/Markt	6.50	22:58	3:31	9	4:12	33	4:28	16.50	1:19:21	4:48	8	15:16	28	15:52