



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Voß, Ingo

□□: BSG Laufwerk Hamburg

□□: 130

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:19:49

□□: 12.40 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 135)

□□□□□/□: 30 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	19:23	4:50	3	1:29	30	3:58	4.00	19:23	4:50	3	1:29	30	3:58
Plessenburg	3.00	21:11	7:03	3	1:38	25	4:21	7.00	40:34	5:47	3	3:07	27	8:05
Abzweig rote Brü	3.00	16:02	5:20	3	1:41	32	3:35	10.00	56:36	5:39	3	4:48	28	11:40
Ilsenburg/Markt	6.50	23:13	3:34	3	2:26	37	4:43	16.50	1:19:49	4:50	3	7:14	30	16:20