



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Borchert, Fred

□□: SV Langenstein

□□: 18

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:22:03

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 135)

□□□□□/□: 32 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55	4.00	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55	
Plessenburg	3.00	22:30	7:30	5	3:15	34	5:40	7.00	43:50	6:15	5	7:01	36	11:21	
Abzweig rote Brü	3.00	16:00	5:19	5	1:56	31	3:33	10.00	59:50	5:59	5	8:57	36	14:54	
Ilsenburg/Markt	6.50	22:13	3:25	4	1:30	30	3:43	16.50	1:22:03	4:58	5	10:27	32	18:34	