



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Baumgart, Lutz

□□: Brockenlaufverein

□□: 8

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:23:00

□□: 11.93 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 135)

□□□□□/□: 38 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:20	5:04	1	-	32	4:55	4.00	20:20	5:04	1	-	32	4:55	
Plessenburg	3.00	23:02	7:40	1	-	39	6:12	7.00	43:22	6:11	1	-	34	10:53	
Abzweig rote Brü	3.00	16:32	5:30	1	-	37	4:05	10.00	59:54	5:59	1	-	37	14:58	
Ilsenburg/Markt	6.50	23:06	3:33	1	-	36	4:36	16.50	1:23:00	5:01	1	-	38	19:31	