



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Michalik, Stefan

□□: TSV Wittmar

□□: 83

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:22:43

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 135)

□□□□□/□: 37 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	20:49	5:12	2	0:56	37	5:24	4.00	20:49	5:12	2	0:56	37	5:24
Plessenburg	3.00	23:04	7:41	2	1:38	40	6:14	7.00	43:53	6:16	2	2:34	39	11:24
Abzweig rote Brü	3.00	15:51	5:16	2	0:13	30	3:24	10.00	59:44	5:58	2	2:47	34	14:48
Ilsenburg/Markt	6.50	22:59	3:32	2	0:59	35	4:29	16.50	1:22:43	5:00	2	3:46	37	19:14