



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Ramli, Lee

□□: adidas Runners Hamburg

□□: 96

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:23:10

□□: 11.54 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 135)

□□□□□/□: 39 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46
Plessenburg	3.00	22:25	7:28	4	3:03	32	5:35	7.00	43:36	6:13	4	6:26	35	11:07
Abzweig rote Brü	3.00	16:09	5:22	4	2:06	33	3:42	10.00	59:45	5:58	4	8:32	35	14:49
Ilsenburg/Markt	6.50	23:25	3:36	4	3:28	39	4:55	16.50	1:23:10	5:02	4	11:48	39	19:41