



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Pohl, Marian

□□: Nix tun kann Jeder

□□: 91

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:24:16

□□: 11.39 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 135)

□□□□□/□: 40 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:14	5:18	10	4:14	40	5:49	4.00	21:14	5:18	10	4:14	40	5:49
Plessenburg	3.00	22:37	7:32	8	4:11	36	5:47	7.00	43:51	6:15	8	8:05	37	11:22
Abzweig rote Brü	3.00	16:19	5:26	7	2:28	36	3:52	10.00	1:00:10	6:00	8	10:33	38	15:14
Ilsenburg/Markt	6.50	24:06	3:42	9	4:20	44	5:36	16.50	1:24:16	5:06	9	14:23	40	20:47