



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Pohl, Thomas

□□: Huy-Läufer

□□: 93

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:25:01

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 135)

□□□□□/□: 41 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:10	5:17	4	3:37	38	5:45	4.00	21:10	5:17	4	3:37	38	5:45
Plessenburg	3.00	22:52	7:37	5	3:30	38	6:02	7.00	44:02	6:17	5	6:52	40	11:33
Abzweig rote Brü	3.00	16:47	5:35	5	2:44	41	4:20	10.00	1:00:49	6:04	5	9:36	40	15:53
Ilsenburg/Markt	6.50	24:12	3:43	6	4:15	46	5:42	16.50	1:25:01	5:09	5	13:39	41	21:32