



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Herden, Rene

□□: TV Hessisch Lichtenau
 □□: 55

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:26:17

□□: 11.47 km/h
 □□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 135)

□□□□□/□: 43 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17	4.00	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17
Plessenburg	3.00	24:00	8:00	7	4:38	50	7:10	7.00	45:42	6:31	7	8:32	48	13:13
Abzweig rote Brü	3.00	17:07	5:42	6	3:04	44	4:40	10.00	1:02:49	6:16	6	11:36	44	17:53
Ilsenburg/Markt	6.50	23:28	3:36	5	3:31	40	4:58	16.50	1:26:17	5:13	6	14:55	43	22:48