



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Hoffmann, Jan

□□: Dedeleben

□□: 57

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:26:29

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□□: 48 (of 135)

□□□□□/□: 45 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:14	5:33	4	6:49	52	6:49	4.00	22:14	5:33	4	6:49	52	6:49
Plessenburg	3.00	22:40	7:33	4	5:36	37	5:50	7.00	44:54	6:24	4	12:25	43	12:25
Abzweig rote Brü	3.00	17:15	5:45	5	4:48	46	4:48	10.00	1:02:09	6:12	4	17:13	43	17:13
Ilsenburg/Markt	6.50	24:20	3:44	5	5:47	47	5:50	16.50	1:26:29	5:14	5	23:00	45	23:00