



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Gast, Andreas

□□: Liebenburg

□□: 44

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:26:41

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 135)

□□□□□/□: 46 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:20	5:34	6	4:47	53	6:55	4.00	22:20	5:34	6	4:47	53	6:55
Plessenburg	3.00	24:11	8:03	7	4:56	52	7:21	7.00	46:31	6:38	7	9:42	50	14:02
Abzweig rote Brü	3.00	16:49	5:36	6	2:45	42	4:22	10.00	1:03:20	6:20	6	12:27	47	18:24
Ilsenburg/Markt	6.50	23:21	3:35	6	2:38	38	4:51	16.50	1:26:41	5:15	6	15:05	46	23:12