



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Thomas, Bernd

□□: MSV Eintracht Halberstadt

□□: 125

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:27:53

□□: 10.92 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 135)

□□□□□/□: 48 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	21:26	5:21	3	1:33	43	6:01	4.00	21:26	5:21	3	1:33	43	6:01
Plessenburg	3.00	23:46	7:55	4	2:20	45	6:56	7.00	45:12	6:27	4	3:53	44	12:43
Abzweig rote Brü	3.00	17:37	5:52	4	1:59	49	5:10	10.00	1:02:49	6:16	4	5:52	44	17:53
Ilseburg/Markt	6.50	25:04	3:51	4	3:04	51	6:34	16.50	1:27:53	5:19	4	8:56	48	24:24