



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Reuter, Andre

□□: VfL 28 Ellrich

□□: 98

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:40

□□: 11.17 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 135)

□□□□□/□: 49 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	21:41	5:25	6	4:08	46	6:16	4.00	21:41	5:25	6	4:08	46	6:16
Plessenburg	3.00	23:50	7:56	6	4:28	46	7:00	7.00	45:31	6:30	6	8:21	46	13:02
Abzweig rote Brü	3.00	17:58	5:59	7	3:55	55	5:31	10.00	1:03:29	6:20	7	12:16	48	18:33
Ilsenburg/Markt	6.50	25:11	3:52	7	5:14	54	6:41	16.50	1:28:40	5:22	7	17:18	49	25:11