



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Schlangen, Thomas

□□: LT MG-Volksgarten

□□: 107

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:29:15

□□: 11.09 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 135)

□□□□□/□: 50 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:31	5:22	4	1:38	44	6:06	4.00	21:31	5:22	4	1:38	44	6:06
Plessenburg	3.00	25:00	8:20	6	3:34	58	8:10	7.00	46:31	6:38	5	5:12	50	14:02
Abzweig rote Brü	3.00	17:38	5:52	5	2:00	50	5:11	10.00	1:04:09	6:24	5	7:12	49	19:13
Ilseburg/Markt	6.50	25:06	3:51	5	3:06	52	6:36	16.50	1:29:15	5:24	5	10:18	50	25:46