



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Mengewein, Lutz

□□: LAV Halensia e.V.

□□: 82

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:29:39

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 135)

□□□□□/□: 52 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:59	5:44	2	0:22	66	7:34	4.00	22:59	5:44	2	0:22	66	7:34
Plessenburg	3.00	23:52	7:57	1	-	47	7:02	7.00	46:51	6:41	1	-	52	14:22
Abzweig rote Brü	3.00	17:22	5:47	1	-	47	4:55	10.00	1:04:13	6:25	1	-	50	19:17
Ilseburg/Markt	6.50	25:26	3:54	1	-	57	6:56	16.50	1:29:39	5:26	1	-	52	26:10