



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Bethke, Jörn

□□: Brockenlaufverein

□□: 13

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:31:04

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□□: 63 (of 135)

□□□□□□/□: 56 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:45	5:41	6	4:51	60	7:20	4.00	22:45	5:41	6	4:51	60	7:20
Plessenburg	3.00	25:37	8:32	5	6:04	62	8:47	7.00	48:22	6:54	5	10:55	64	15:53
Abzweig rote Brü	3.00	17:50	5:56	4	3:29	52	5:23	10.00	1:06:12	6:37	5	14:24	61	21:16
Ilsenburg/Markt	6.50	24:52	3:49	4	4:05	49	6:22	16.50	1:31:04	5:31	4	18:29	56	27:35