



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Kuthe-Schulz, Birger

□□: FSV GW ILSENBURG AH

□□: 77

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:31:46

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 135)

□□□□□/□: 58 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:43	5:40	5	4:49	59	7:18	4.00	22:43	5:40	5	4:49	59	7:18
Plessenburg	3.00	25:14	8:24	4	5:41	61	8:24	7.00	47:57	6:51	4	10:30	61	15:28
Abzweig rote Brü	3.00	17:57	5:59	5	3:36	54	5:30	10.00	1:05:54	6:35	4	14:06	59	20:58
Ilsenburg/Markt	6.50	25:52	3:58	5	5:05	61	7:22	16.50	1:31:46	5:33	5	19:11	58	28:17