



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Holuba, Jörg

□□: Ilsenburg

□□: 60

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:32:11

□□: 10.74 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 135)

□□□□□/□: 62 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 11(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:50	5:27	11	4:50	50	6:25	4.00	21:50	5:27	11	4:50	50	6:25
Plessenburg	3.00	25:13	8:24	11	6:47	60	8:23	7.00	47:03	6:43	11	11:17	53	14:34
Abzweig rote Brü	3.00	18:24	6:07	10	4:33	61	5:57	10.00	1:05:27	6:32	11	15:50	56	20:31
Ilsenburg/Markt	6.50	26:44	4:06	13	6:58	71	8:14	16.50	1:32:11	5:35	11	22:18	62	28:42