



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Balzer, Frank

□□: Ammelsheim
 □□: 139

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:33:25

□□: 10.28 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 135)

□□□□□/□: 64 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:49	5:27	2	1:29	49	6:24	4.00	21:49	5:27	2	1:29	49	6:24
Plessenburg	3.00	26:06	8:42	2	3:04	65	9:16	7.00	47:55	6:50	2	4:33	60	15:26
Abzweig rote Brü	3.00	19:00	6:19	3	2:28	65	6:33	10.00	1:06:55	6:41	2	7:01	63	21:59
Ilseburg/Markt	6.50	26:30	4:04	5	3:24	68	8:00	16.50	1:33:25	5:39	2	10:25	64	29:56