



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Rochau, Lothar

□□: LAV Halensia
 □□: 101

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:33:48

□□: 10.23 km/h
 □□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□□: 78 (of 135)

□□□□□/□: 65 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:37	5:39	1	-	58	7:12	4.00	22:37	5:39	1	-	58	7:12
Plessenburg	3.00	26:24	8:47	2	2:32	69	9:34	7.00	49:01	7:00	2	2:10	68	16:32
Abzweig rote Brü	3.00	18:49	6:16	2	1:27	63	6:22	10.00	1:07:50	6:46	2	3:37	65	22:54
Ilseburg/Markt	6.50	25:58	3:59	2	0:32	62	7:28	16.50	1:33:48	5:41	2	4:09	65	30:19