



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Seeliger, Jan

□□: Schachdorf Ströbeck

□□: 120

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:34:19

□□: 10.50 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 135)

□□□□□/□: 68 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09	4.00	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09
Plessenburg	3.00	25:11	8:23	8	5:56	59	8:21	7.00	47:45	6:49	8	10:56	59	15:16
Abzweig rote Brü	3.00	20:20	6:46	9	6:16	78	7:53	10.00	1:08:05	6:48	9	17:12	67	23:09
Ilsenburg/Markt	6.50	26:14	4:02	9	5:31	66	7:44	16.50	1:34:19	5:42	9	22:43	68	30:50