



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Jackisch, Rudolf

□□: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.

□□: 63

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:37:28

□□: 9.85 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 135)

□□□□□/□: 72 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	22:35	5:38	4	4:41	57	7:10	4.00	22:35	5:38	4	4:41	57	7:10
Plessenburg	3.00	26:25	8:48	7	6:52	70	9:35	7.00	49:00	7:00	7	11:33	67	16:31
Abzweig rote Brü	3.00	20:02	6:40	6	5:41	76	7:35	10.00	1:09:02	6:54	6	17:14	69	24:06
Ilsenburg/Markt	6.50	28:26	4:22	8	7:39	81	9:56	16.50	1:37:28	5:54	6	24:53	72	33:59