



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Elsner, Philipp

□□: HGL

□□: 38

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:39:36

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 135)

□□□□□/□: 76 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:13	5:48	14	7:17	70	7:48	4.00	23:13	5:48	14	7:17	70	7:48
Plessenburg	3.00	27:31	9:10	14	10:41	78	10:41	7.00	50:44	7:14	14	17:58	75	18:15
Abzweig rote Brü	3.00	19:56	6:38	14	7:23	74	7:29	10.00	1:10:40	7:04	14	25:21	75	25:44
Ilseburg/Markt	6.50	28:56	4:27	15	10:10	83	10:26	16.50	1:39:36	6:02	14	35:31	76	36:07