



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Louda, Raainer

□□: badeborn

□□: 143

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:39:54

□□: 9.91 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 135)

□□□□□/□: 78 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:03	6:00	7	4:10	76	8:38	4.00	24:03	6:00	7	4:10	76	8:38
Plessenburg	3.00	27:03	9:01	8	5:37	75	10:13	7.00	51:06	7:17	8	9:47	76	18:37
Abzweig rote Brü	3.00	20:38	6:52	9	5:00	81	8:11	10.00	1:11:44	7:10	8	14:47	76	26:48
Ilseburg/Markt	6.50	28:10	4:20	9	6:10	79	9:40	16.50	1:39:54	6:03	8	20:57	78	36:25