



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schälicke, Udo

□□: Seddiner See

□□: 105

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:40:08

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 135)

□□□□□/□: 79 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:27	6:06	9	4:34	80	9:02	4.00	24:27	6:06	9	4:34	80	9:02
Plessenburg	3.00	28:25	9:28	11	6:59	83	11:35	7.00	52:52	7:33	9	11:33	81	20:23
Abzweig rote Brü	3.00	19:33	6:30	8	3:55	69	7:06	10.00	1:12:25	7:14	9	15:28	78	27:29
Ilsenburg/Markt	6.50	27:43	4:15	8	5:43	76	9:13	16.50	1:40:08	6:04	9	21:11	79	36:39