



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Bockmann, Claus

□□: Bokitown Runner

□□: 17

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:40:09

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 135)

□□□□□/□: 80 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:57	5:44	8	5:24	65	7:32	4.00	22:57	5:44	8	5:24	65	7:32
Plessenburg	3.00	26:55	8:58	8	7:33	73	10:05	7.00	49:52	7:07	8	12:42	71	17:23
Abzweig rote Brü	3.00	20:19	6:46	8	6:16	77	7:52	10.00	1:10:11	7:01	8	18:58	74	25:15
Ilseburg/Markt	6.50	29:58	4:36	8	10:01	86	11:28	16.50	1:40:09	6:04	8	28:47	80	36:40