



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Becker, Stefan

□□: TSV 1900 Königshütte

□□: 11

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:41:58

□□: 9.71 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 135)

□□□□□/□: 82 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:04	6:15	15	8:04	84	9:39	4.00	25:04	6:15	15	8:04	84	9:39
Plessenburg	3.00	27:41	9:13	13	9:15	79	10:51	7.00	52:45	7:32	13	16:59	79	20:16
Abzweig rote Brü	3.00	20:27	6:48	15	6:36	80	8:00	10.00	1:13:12	7:19	15	23:35	83	28:16
Ilseburg/Markt	6.50	28:46	4:25	15	9:00	82	10:16	16.50	1:41:58	6:10	15	32:05	82	38:29