



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, Carsten

□□: Reppenstedt

□□: 109

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:42:44

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 135)

□□□□□/□: 83 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	24:44	6:11	8	6:50	82	9:19	4.00	24:44	6:11	8	6:50	82	9:19
Plessenburg	3.00	27:41	9:13	8	8:08	79	10:51	7.00	52:25	7:29	8	14:58	78	19:56
Abzweig rote Brü	3.00	20:38	6:52	8	6:17	81	8:11	10.00	1:13:03	7:18	8	21:15	82	28:07
Ilsenburg/Markt	6.50	29:41	4:33	9	8:54	84	11:11	16.50	1:42:44	6:13	8	30:09	83	39:15