



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

**Grof, Marco**

□□: FH Runners Berlin

□□: 48

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:45:50

□□: 9.07 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 135)

□□□□□/□: 85 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39	4.00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39
Plessenburg	3.00	29:23	9:47	9	9:50	89	12:33	7.00	56:27	8:03	9	19:00	93	23:58
Abzweig rote Brü	3.00	21:21	7:07	9	7:00	87	8:54	10.00	1:17:48	7:46	9	26:00	92	32:52
Ilseburg/Markt	6.50	28:02	4:18	6	7:15	78	9:32	16.50	1:45:50	6:24	9	33:15	85	42:21