



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Krystian, Twyrdy

□□: Team Wetzsteine

□□: 140

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:47:53

□□: 8.90 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 135)

□□□□□/□: 89 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:46	6:41	12	6:53	93	11:21	4.00	26:46	6:41	12	6:53	93	11:21
Plessenburg	3.00	27:52	9:17	10	6:26	81	11:02	7.00	54:38	7:48	11	13:19	86	22:09
Abzweig rote Brü	3.00	21:24	7:07	12	5:46	89	8:57	10.00	1:16:02	7:36	11	19:05	86	31:06
Ilseburg/Markt	6.50	31:51	4:54	12	9:51	95	13:21	16.50	1:47:53	6:32	11	28:56	89	44:24