



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Caspar, Justus

□□: Ilsenburg

□□: 26

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:49:32

□□: 8.76 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 135)

□□□□□/□: 92 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 1:07:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:29	6:37	5	9:58	91	11:04	4.00	26:29	6:37	5	9:58	91	11:04
Plessenburg	3.00	28:40	9:33	5	10:03	84	11:50	7.00	55:09	7:52	5	19:59	87	22:40
Abzweig rote Brü	3.00	22:20	7:26	5	9:02	94	9:53	10.00	1:17:29	7:44	5	28:59	89	32:33
Ilsenburg/Markt	6.50	32:03	4:55	6	13:33	98	13:33	16.50	1:49:32	6:38	5	42:12	92	46:03