



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Caspar, Lukas

□□: Ilsenburg

□□: 27

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:49:32

□□: 8.76 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 135)

□□□□□/□: 92 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 1:07:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:30	6:37	6	9:59	92	11:05	4.00	26:30	6:37	6	9:59	92	11:05
Plessenburg	3.00	28:40	9:33	5	10:03	84	11:50	7.00	55:10	7:52	6	20:00	88	22:41
Abzweig rote Brü	3.00	22:20	7:26	5	9:02	94	9:53	10.00	1:17:30	7:45	6	29:00	90	32:34
Ilsenburg/Markt	6.50	32:02	4:55	5	13:32	97	13:32	16.50	1:49:32	6:38	5	42:12	92	46:03