



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schmand, Markus

□□: SC Verl

□□: 108

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:50:01

□□: 8.73 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 121 (of 135)

□□□□□/□: 94 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:59	6:59	11	10:05	99	12:34	4.00	27:59	6:59	11	10:05	99	12:34
Plessenburg	3.00	29:34	9:51	10	10:01	90	12:44	7.00	57:33	8:13	10	20:06	95	25:04
Abzweig rote Brü	3.00	22:45	7:34	10	8:24	97	10:18	10.00	1:20:18	8:01	10	28:30	95	35:22
Ilsenburg/Markt	6.50	29:43	4:34	10	8:56	85	11:13	16.50	1:50:01	6:40	10	37:26	94	46:32