



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Kettenbeil, Eckard

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 70

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:50:59

□□: 8.92 km/h

□□□□: 6:44 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 135)

□□□□□/□: 95 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:19	6:34	7	5:59	90	10:54	4.00	26:19	6:34	7	5:59	90	10:54
Plessenburg	3.00	30:10	10:03	7	7:08	94	13:20	7.00	56:29	8:04	7	13:07	94	24:00
Abzweig rote Brü	3.00	22:09	7:22	7	5:37	92	9:42	10.00	1:18:38	7:51	7	18:44	94	33:42
Ilsenburg/Markt	6.50	32:21	4:58	8	9:15	100	13:51	16.50	1:50:59	6:43	7	27:59	95	47:30