



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Bothe, Olaf

□□: Gänsefürther Sportbewegung
 □□: 150

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:51:17

□□: 8.63 km/h
 □□□□: 6:44 min/km

□□□□□/□□□: 127 (of 135)

□□□□□/□: 96 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 11(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:31	6:52	10	9:37	97	12:06	4.00	27:31	6:52	10	9:37	97	12:06
Plessenburg	3.00	30:27	10:09	11	10:54	95	13:37	7.00	57:58	8:16	11	20:31	97	25:29
Abzweig rote Brü	3.00	22:47	7:35	11	8:26	98	10:20	10.00	1:20:45	8:04	11	28:57	96	35:49
Ilseburg/Markt	6.50	30:32	4:41	11	9:45	90	12:02	16.50	1:51:17	6:44	11	38:42	96	47:48