



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Bente, Marco

□□: Ausdauerschule bunert
 □□: 12

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:56:31

□□: 8.50 km/h
 □□□□: 7:04 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 135)

□□□□□/□: 100 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:27	7:06	12	10:33	100	13:02	4.00	28:27	7:06	12	10:33	100	13:02
Plessenburg	3.00	31:51	10:37	12	12:18	99	15:01	7.00	1:00:18	8:36	12	22:51	100	27:49
Abzweig rote Brü	3.00	24:40	8:13	12	10:19	100	12:13	10.00	1:24:58	8:29	12	33:10	100	40:02
Ilsenburg/Markt	6.50	31:33	4:51	12	10:46	93	13:03	16.50	1:56:31	7:03	12	43:56	100	53:02