



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

**Baum, Florian**

□□: erst laufen dann saufen

□□: 7

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:05:02

□□: 7.68 km/h

□□□□: 7:35 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 135)

□□□□□/□: 101 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	29:42	7:25	10	14:17	101	14:17	4.00	29:42	7:25	10	14:17	101	14:17
Plessenburg	3.00	35:51	11:57	10	18:47	102	19:01	7.00	1:05:33	9:21	10	33:04	101	33:04
Abzweig rote Brü	3.00	25:34	8:31	10	13:07	101	13:07	10.00	1:31:07	9:06	10	46:11	101	46:11
Ilsenburg/Markt	6.50	33:55	5:13	10	15:22	101	15:25	16.50	2:05:02	7:34	10	1:01:33	101	1:01:33