



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Reising, Marcel

□□: erst laufen dann saufen

□□: 97

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:13:31

□□: 7.41 km/h

□□□□: 8:05 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 135)

□□□□□/□: 102 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	31:25	7:51	10	13:52	102	16:00	4.00	31:25	7:51	10	13:52	102	16:00
Plessenburg	3.00	34:57	11:39	10	15:42	101	18:07	7.00	1:06:22	9:28	10	29:33	102	33:53
Abzweig rote Brü	3.00	27:35	9:11	10	13:31	102	15:08	10.00	1:33:57	9:23	10	43:04	102	49:01
Ilseburg/Markt	6.50	39:34	6:05	10	18:51	102	21:04	16.50	2:13:31	8:05	10	1:01:55	102	1:10:02