



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Kotes, Aaron-Mick Stefan

□□: SV Siemens Mülheim a.d. Ruhr e.V.
 □□: 74

□□: 8.70 km
 8,7 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 41:16

□□: 11.63 km/h
 □□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 121)

□□□□□/□: 13 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:41	4:55	2	4:16	13	4:16	4.00	19:41	4:55	2	4:16	13	4:16
Ilseburg/Markt	4.70	21:35	4:35	4	5:12	19	5:12	8.70	41:16	4:44	2	9:28	13	9:28