



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Schneider, Björn

□□: FH Runners Berlin

□□: 111

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:17:54

□□: 12.71 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 135)

□□□□□/□: 26 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:12	4:47	7	2:12	29	3:47	4.00	19:12	4:47	7	2:12	29	3:47	
Plessenburg	3.00	21:45	7:15	4	3:19	29	4:55	7.00	40:57	5:51	5	5:11	28	8:28	
Abzweig rote Brü	3.00	15:28	5:09	5	1:37	26	3:01	10.00	56:25	5:38	5	6:48	27	11:29	
Ilseburg/Markt	6.50	21:29	3:18	5	1:43	23	2:59	16.50	1:17:54	4:43	5	8:01	26	14:25	