



# 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

□□: 12.32 km/h  
 □□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 135)

□□□□□/□: 26 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |