



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Schäfer, Detlef

□□: Gaensefurther-Sportbewegung

□□: 104

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:25:41

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 135)

□□□□□/□: 42 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:38	5:24	5	1:45	45	6:13	4.00	21:38	5:24	5	1:45	45	6:13
Plessenburg	3.00	23:07	7:42	3	1:41	41	6:17	7.00	44:45	6:23	3	3:26	42	12:16
Abzweig rote Brü	3.00	16:57	5:38	3	1:19	43	4:30	10.00	1:01:42	6:10	3	4:45	42	16:46
Ilseburg/Markt	6.50	23:59	3:41	3	1:59	43	5:29	16.50	1:25:41	5:11	3	6:44	42	22:12