



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Rosner, Ingo

□□: Open Sports Hamburg

□□: 103

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:38:45

□□: 9.72 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 135)

□□□□□/□: 75 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:05	6:16	5	4:45	85	9:40	4.00	25:05	6:16	5	4:45	85	9:40
Plessenburg	3.00	28:40	9:33	5	5:38	84	11:50	7.00	53:45	7:40	5	10:23	84	21:16
Abzweig rote Brü	3.00	19:12	6:23	4	2:40	68	6:45	10.00	1:12:57	7:17	5	13:03	81	28:01
Ilsenburg/Markt	6.50	25:48	3:58	2	2:42	60	7:18	16.50	1:38:45	5:59	5	15:45	75	35:16