



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, Jack-Andre

□□: Gießen

□□: 110

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:46:27

□□: 9.30 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 135)

□□□□□/□: 86 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	25:02	6:15	9	9:37	83	9:37	4.00	25:02	6:15	9	9:37	83	9:37
Plessenburg	3.00	29:21	9:46	9	12:17	88	12:31	7.00	54:23	7:46	9	21:54	85	21:54
Abzweig rote Brü	3.00	21:11	7:03	9	8:44	86	8:44	10.00	1:15:34	7:33	9	30:38	85	30:38
Ilsenburg/Markt	6.50	30:53	4:45	9	12:20	91	12:23	16.50	1:46:27	6:27	9	42:58	86	42:58