



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Ciana, Reiner

□□: LG Rudelsburg Bad Kösen

□□: 28

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:47:34

□□: 9.20 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 135)

□□□□□/□: 88 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:15	6:33	6	5:55	89	10:50	4.00	26:15	6:33	6	5:55	89	10:50
Plessenburg	3.00	29:53	9:57	6	6:51	92	13:03	7.00	56:08	8:01	6	12:46	92	23:39
Abzweig rote Brü	3.00	21:23	7:07	6	4:51	88	8:56	10.00	1:17:31	7:45	6	17:37	91	32:35
Ilseburg/Markt	6.50	30:03	4:37	7	6:57	88	11:33	16.50	1:47:34	6:31	6	24:34	88	44:05