



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Puschmann, Andreas

□□: ausdauerclub

□□: 95

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:48:11

□□: 8.87 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 135)

□□□□□/□: 90 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12
Plessenburg	3.00	30:03	10:01	12	8:37	93	13:13	7.00	55:40	7:57	12	14:21	90	23:11
Abzweig rote Brü	3.00	20:50	6:56	10	5:12	83	8:23	10.00	1:16:30	7:39	12	19:33	87	31:34
Ilseburg/Markt	6.50	31:41	4:52	11	9:41	94	13:11	16.50	1:48:11	6:33	12	29:14	90	44:42