



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Schneider, Hans-Joachim

□□: FH Runners Berlin

□□: 112

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:52:06

□□: 8.56 km/h

□□□□: 6:47 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 135)

□□□□□/□: 97 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:56	6:44	8	6:36	95	11:31	4.00	26:56	6:44	8	6:36	95	11:31
Plessenburg	3.00	32:35	10:51	8	9:33	100	15:45	7.00	59:31	8:30	8	16:09	99	27:02
Abzweig rote Brü	3.00	22:34	7:31	8	6:02	96	10:07	10.00	1:22:05	8:12	8	22:11	98	37:09
Ilseburg/Markt	6.50	30:01	4:37	6	6:55	87	11:31	16.50	1:52:06	6:47	8	29:06	97	48:37