



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Krause, Karl-Heinz

□□: erst laufen dann saufen

□□: 75

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:52:33

□□: 8.80 km/h

□□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 135)

□□□□□/□: 98 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:53	6:43	13	7:00	94	11:28	4.00	26:53	6:43	13	7:00	94	11:28
Plessenburg	3.00	31:01	10:20	14	9:35	97	14:11	7.00	57:54	8:16	13	16:35	96	25:25
Abzweig rote Brü	3.00	24:29	8:09	14	8:51	99	12:02	10.00	1:22:23	8:14	14	25:26	99	37:27
Ilsenburg/Markt	6.50	30:10	4:38	10	8:10	89	11:40	16.50	1:52:33	6:49	13	33:36	98	49:04