



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Stoisiek, Frank

□□: CLUB PIONEROS GERMANY
 □□: 144

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:52:37

□□: 8.79 km/h
 □□□□: 6:50 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 135)

□□□□□/□: 99 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 14(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:34	6:53	14	7:41	98	12:09	4.00	27:34	6:53	14	7:41	98	12:09
Plessenburg	3.00	30:56	10:18	13	9:30	96	14:06	7.00	58:30	8:21	14	17:11	98	26:01
Abzweig rote Brü	3.00	22:15	7:25	13	6:37	93	9:48	10.00	1:20:45	8:04	13	23:48	96	35:49
Ilsenburg/Markt	6.50	31:52	4:54	13	9:52	96	13:22	16.50	1:52:37	6:49	14	33:40	99	49:08