



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

**Meier, Dirk**

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 80

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:30:12

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 135)

□□□□□/□: 53 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:56	5:44	9	5:23	64	7:31	4.00	22:56	5:44	9	5:23	64	7:31
Plessenburg	3.00	23:17	7:45	6	4:02	43	6:27	7.00	46:13	6:36	6	9:24	49	13:44
Abzweig rote Brü	3.00	19:11	6:23	8	5:07	67	6:44	10.00	1:05:24	6:32	7	14:31	54	20:28
Ilsenburg/Markt	6.50	24:48	3:48	7	4:05	48	6:18	16.50	1:30:12	5:28	7	18:36	53	26:43