



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Hirschelmann, Jens

□□: Merseburg

□□: 56

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:32:05

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 135)

□□□□□/□: 59 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:11:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	22:22	5:35	7	4:49	54	6:57	4.00	22:22	5:35	7	4:49	54	6:57	
Plessenburg	3.00	25:44	8:34	9	6:29	64	8:54	7.00	48:06	6:52	9	11:17	62	15:37	
Abzweig rote Brü	3.00	18:00	6:00	7	3:56	56	5:33	10.00	1:06:06	6:36	8	15:13	60	21:10	
Ilseburg/Markt	6.50	25:59	3:59	8	5:16	63	7:29	16.50	1:32:05	5:34	8	20:29	59	28:36	