



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Giersemehl, Udo

□□: Continental Reifen Deutschland GmbH

□□: 47

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:33:56

□□: 10.22 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 135)

□□□□□/□: 66 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:03	5:45	6	3:10	69	7:38	4.00	23:03	5:45	6	3:10	69	7:38
Plessenburg	3.00	26:17	8:45	7	4:51	66	9:27	7.00	49:20	7:02	7	8:01	69	16:51
Abzweig rote Brü	3.00	18:51	6:17	7	3:13	64	6:24	10.00	1:08:11	6:49	7	11:14	68	23:15
Ilseburg/Markt	6.50	25:45	3:57	7	3:45	59	7:15	16.50	1:33:56	5:41	7	14:59	66	30:27