



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Richter, Michael

□□: LC BlueLiner

□□: 99

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:34:00

□□: 10.53 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 135)

□□□□□/□: 67 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 1:23:00

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 22:30 | 5:37 | 3 | 2:10 | 55 | 7:05 | 4.00 | 22:30 | 5:37 | 3 | 2:10 | 55 | 7:05 | |
| Plessenburg | 3.00 | 27:05 | 9:01 | 4 | 4:03 | 76 | 10:15 | 7.00 | 49:35 | 7:05 | 3 | 6:13 | 70 | 17:06 | |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 18:21 | 6:07 | 2 | 1:49 | 60 | 5:54 | 10.00 | 1:07:56 | 6:47 | 3 | 8:02 | 66 | 23:00 | |
| Ilsenburg/Markt | 6.50 | 26:04 | 4:00 | 3 | 2:58 | 65 | 7:34 | 16.50 | 1:34:00 | 5:41 | 3 | 11:00 | 67 | 30:31 | |