



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

□□: 10.21 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 Tännatal	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	