



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Dietz, Ralph

□□: DUV

□□: 32

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:46:39

□□: 9.28 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 135)

□□□□□/□: 87 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 1:18:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:09	6:32	11	6:16	88	10:44	4.00	26:09	6:32	11	6:16	88	10:44
Plessenburg	3.00	27:21	9:07	9	5:55	77	10:31	7.00	53:30	7:38	10	12:11	83	21:01
Abzweig rote Brü	3.00	20:53	6:57	11	5:15	84	8:26	10.00	1:14:23	7:26	10	17:26	84	29:27
Ilsenburg/Markt	6.50	32:16	4:57	14	10:16	99	13:46	16.50	1:46:39	6:27	10	27:42	87	43:10