



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

**Gassner, Nils**

□□: Clausthal-Zellerfeld

□□: 223

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 52:17

□□: 9.18 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 121)

□□□□□/□: 57 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 32:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	26:00	6:30	5	10:17	60	10:35	4.00	26:00	6:30	5	10:17	60	10:35
Ilseburg/Markt	4.70	26:17	5:35	5	9:27	53	9:54	8.70	52:17	6:00	5	19:44	57	20:29