



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

**Guenther, Ronny**

□□: LAV 07 Bad Harzburg

□□: 49

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:11:22

□□: 13.87 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 135)

□□□□□/□: 9 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 1:11:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:48	4:27	3	0:15	16	2:23	4.00	17:48	4:27	3	0:15	16	2:23	
Plessenburg	3.00	19:22	6:27	1	-	10	2:32	7.00	37:10	5:18	1	-	11	4:41	
Abzweig rote Brü	3.00	14:03	4:41	1	-	10	1:36	10.00	51:13	5:07	1	-	10	6:17	
Ilseburg/Markt	6.50	20:09	3:05	2	0:12	11	1:39	16.50	1:11:22	4:19	1	-	9	7:53	