



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Cäsar, Christian

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 25

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:12:01

□□: 13.33 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 135)

□□□□□/□: 12 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 17:00 | 4:15 | 1 | - | 6 | 1:35 | 4.00 | 17:00 | 4:15 | 1 | - | 6 | 1:35 |
| Plessenburg | 3.00 | 20:30 | 6:49 | 3 | 2:04 | 17 | 3:40 | 7.00 | 37:30 | 5:21 | 2 | 1:44 | 14 | 5:01 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 14:45 | 4:55 | 3 | 0:54 | 19 | 2:18 | 10.00 | 52:15 | 5:13 | 3 | 2:38 | 16 | 7:19 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 19:46 | 3:02 | 1 | - | 8 | 1:16 | 16.50 | 1:12:01 | 4:21 | 3 | 2:08 | 12 | 8:32 |