



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

□□: 13.75 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