



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Bochniak, Bartlomiej Stefan

□□: Eintracht Hildesheim

□□: 16

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:11:58

□□: 13.34 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 135)

□□□□□/□: 11 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:18	4:34	4	1:18	21	2:53	4.00	18:18	4:34	4	1:18	21	2:53
Plessenburg	3.00	19:50	6:36	2	1:24	14	3:00	7.00	38:08	5:26	3	2:22	16	5:39
Abzweig rote Brü	3.00	13:51	4:36	1	-	8	1:24	10.00	51:59	5:11	2	2:22	14	7:03
Ilsenburg/Markt	6.50	19:59	3:04	2	0:13	10	1:29	16.50	1:11:58	4:21	2	2:05	11	8:29