



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Becker, Maik

□□: Goslar

□□: 9

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:15:16

□□: 12.75 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 135)

□□□□□/□: 22 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:19	4:34	7	2:23	22	2:54	4.00	18:19	4:34	7	2:23	22	2:54
Plessenburg	3.00	21:04	7:01	7	4:14	24	4:14	7.00	39:23	5:37	7	6:37	22	6:54
Abzweig rote Brü	3.00	14:52	4:57	7	2:19	22	2:25	10.00	54:15	5:25	7	8:56	22	9:19
Ilsenburg/Markt	6.50	21:01	3:14	7	2:15	20	2:31	16.50	1:15:16	4:33	7	11:11	22	11:47