



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Latting, Stephan

□□: Göttingen

□□: 147

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:22:36

□□: 11.99 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 135)

□□□□□/□: 36 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:15	5:18	3	5:50	41	5:50	4.00	21:15	5:18	3	5:50	41	5:50
Plessenburg	3.00	21:39	7:12	3	4:35	28	4:49	7.00	42:54	6:07	3	10:25	33	10:25
Abzweig rote Brü	3.00	16:44	5:34	3	4:17	40	4:17	10.00	59:38	5:57	3	14:42	33	14:42
Ilsenburg/Markt	6.50	22:58	3:31	4	4:25	33	4:28	16.50	1:22:36	5:00	3	19:07	36	19:07