



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Bressel, Max

□□: Harzer Wölfe
 □□: 23

□□: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:26:21

□□: 11.12 km/h
 □□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 135)

□□□□□/□: 44 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännatal | 4.00 | 23:35 | 5:53 | 6 | 8:10 | 71 | 8:10 | 4.00 | 23:35 | 5:53 | 6 | 8:10 | 71 | 8:10 |
| Plessenburg | 3.00 | 23:59 | 7:59 | 5 | 6:55 | 49 | 7:09 | 7.00 | 47:34 | 6:47 | 6 | 15:05 | 58 | 15:05 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 17:09 | 5:42 | 4 | 4:42 | 45 | 4:42 | 10.00 | 1:04:43 | 6:28 | 5 | 19:47 | 52 | 19:47 |
| Ilsenburg/Markt | 6.50 | 21:38 | 3:19 | 3 | 3:05 | 25 | 3:08 | 16.50 | 1:26:21 | 5:14 | 4 | 22:52 | 44 | 22:52 |