



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

□□: 11.46 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