



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Otte, Gideon

□□: Goslar

□□: 88

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:29:20

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 135)

□□□□□/□: 51 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 10(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:39	5:09	8	3:39	33	5:14	4.00	20:39	5:09	8	3:39	33	5:14
Plessenburg	3.00	24:56	8:18	10	6:30	57	8:06	7.00	45:35	6:30	10	9:49	47	13:06
Abzweig rote Brü	3.00	18:44	6:14	11	4:53	62	6:17	10.00	1:04:19	6:25	10	14:42	51	19:23
Ilsenburg/Markt	6.50	25:01	3:50	10	5:15	50	6:31	16.50	1:29:20	5:24	10	19:27	51	25:51