



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Kastning, Jonas

□□: Clausthal-Zellerfeld

□□: 67

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:30:36

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 135)

□□□□□/□: 54 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20
Plessenburg	3.00	24:46	8:15	6	7:42	56	7:56	7.00	47:31	6:47	5	15:02	57	15:02
Abzweig rote Brü	3.00	17:53	5:57	6	5:26	53	5:26	10.00	1:05:24	6:32	6	20:28	54	20:28
Ilseburg/Markt	6.50	25:12	3:52	6	6:39	55	6:42	16.50	1:30:36	5:29	6	27:07	54	27:07