



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Bartel, Maximilian

□□: Alfeld (Leine)

□□: 6

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:30:36

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 135)

□□□□□/□: 54 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 11(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:59	5:44	13	7:03	66	7:34	4.00	22:59	5:44	13	7:03	66	7:34
Plessenburg	3.00	24:08	8:02	11	7:18	51	7:18	7.00	47:07	6:43	11	14:21	54	14:38
Abzweig rote Brü	3.00	18:04	6:01	11	5:31	57	5:37	10.00	1:05:11	6:31	11	19:52	53	20:15
Ilsenburg/Markt	6.50	25:25	3:54	11	6:39	56	6:55	16.50	1:30:36	5:29	11	26:31	54	27:07