



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Nagels, Stefan

□□: Bad Harzburg

□□: 87

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:33:19

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 135)

□□□□□/□: 63 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:09:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28	4.00	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28
Plessenburg	3.00	26:26	8:48	12	8:00	71	9:36	7.00	48:19	6:54	12	12:33	63	15:50
Abzweig rote Brü	3.00	19:00	6:19	12	5:09	65	6:33	10.00	1:07:19	6:43	12	17:42	64	22:23
Ilseburg/Markt	6.50	26:00	4:00	12	6:14	64	7:30	16.50	1:33:19	5:39	12	23:26	63	29:50