



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Schneider, Kieran

□□: Harzer Wölffe

□□: 113

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:36:35

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 135)

□□□□□/□: 70 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:03:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:43	5:55	7	8:18	73	8:18	4.00	23:43	5:55	7	8:18	73	8:18
Plessenburg	3.00	26:19	8:46	7	9:15	67	9:29	7.00	50:02	7:08	7	17:33	72	17:33
Abzweig rote Brü	3.00	19:37	6:32	7	7:10	70	7:10	10.00	1:09:39	6:57	7	24:43	71	24:43
Ilsenburg/Markt	6.50	26:56	4:08	7	8:23	72	8:26	16.50	1:36:35	5:51	7	33:06	70	33:06