



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Weber, Marian

□□: Bad Harzburg

□□: 133

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:37:30

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 135)

□□□□□/□: 73 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 1:12:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:01	5:45	7	5:07	68	7:36	4.00	23:01	5:45	7	5:07	68	7:36
Plessenburg	3.00	25:41	8:33	6	6:08	63	8:51	7.00	48:42	6:57	6	11:15	65	16:13
Abzweig rote Brü	3.00	20:26	6:48	7	6:05	79	7:59	10.00	1:09:08	6:54	7	17:20	70	24:12
Ilseburg/Markt	6.50	28:22	4:21	7	7:35	80	9:52	16.50	1:37:30	5:54	7	24:55	73	34:01