



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Koc, Hakan

□□: Salzgitter

□□: 72

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:44:54

□□: 9.15 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 135)

□□□□□/□: 84 (of 102)

□□□□□□: 1:03:29

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 1:04:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	23:53	5:58	15	7:57	75	8:28	4.00	23:53	5:58	15	7:57	75	8:28
Plessenburg	3.00	31:18	10:26	15	14:28	98	14:28	7.00	55:11	7:52	15	22:25	89	22:42
Abzweig rote Brü	3.00	21:44	7:14	15	9:11	90	9:17	10.00	1:16:55	7:41	15	31:36	88	31:59
Ilsenburg/Markt	6.50	27:59	4:18	14	9:13	77	9:29	16.50	1:44:54	6:21	15	40:49	84	41:25