



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Lippe, Florian

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 266

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 32:33

□□: 14.75 km/h

□□□□: 3:44 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 121)

□□□□□/□: 2 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 32:33

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00     | 15:43    | 3:55         | 1       | -       | 2       | 0:18    | 4.00 | 15:43 | 3:55 | 1       | -       | 2       | 0:18    |
| Ilsenburg/Markt   | 4.70     | 16:50    | 3:34         | 1       | -       | 2       | 0:27    | 8.70 | 32:33 | 3:44 | 1       | -       | 2       | 0:45    |