



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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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 |