



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Heise, Mario

□□: hzmakler & friends

□□: 230

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:56

□□: 11.36 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 121)

□□□□□/□: 33 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47	4.00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47
Ilsenburg/Markt	4.70	23:44	5:02	6	3:52	33	7:21	8.70	45:56	5:16	6	8:29	33	14:08