



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Thewes, Danny

□□: TSG Wittenburg

□□: 300

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 37:27

□□: 12.82 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 121)

□□□□□/□: 4 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	17:35	4:23	1	-	5	2:10	4.00	17:35	4:23	1	-	5	2:10
Ilsenburg/Markt	4.70	19:52	4:13	1	-	8	3:29	8.70	37:27	4:18	1	-	4	5:39