



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Lehmann, Jörg

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 262

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 38:36

□□: 12.44 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 121)

□□□□□/□: 9 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	18:22	4:35	2	0:47	7	2:57	4.00	18:22	4:35	2	0:47	7	2:57
Ilsenburg/Markt	4.70	20:14	4:18	2	0:22	9	3:51	8.70	38:36	4:26	2	1:09	9	6:48