



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Hempel, Jürgen

□□: Pointer Brothers

□□: 324

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:27

□□: 11.58 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 121)

□□□□□/□: 15 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 19:56 | 4:59 | 3 | 2:21 | 14 | 4:31 | 4.00 | 19:56 | 4:59 | 3 | 2:21 | 14 | 4:31 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 21:31 | 4:34 | 3 | 1:39 | 18 | 5:08 | 8.70 | 41:27 | 4:45 | 3 | 4:00 | 15 | 9:39 |