



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

□□: 12.59 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