



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Heitmann, Michael

□□: Mud Monkeys Mahnburg

□□: 231

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 42:00

□□: 11.43 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 121)

□□□□□/□: 17 (of 67)

□□□□□□: 31:48

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 31:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:31	5:07	3	5:06	16	5:06	4.00	20:31	5:07	3	5:06	16	5:06
Ilsenburg/Markt	4.70	21:29	4:34	3	5:06	17	5:06	8.70	42:00	4:49	3	10:12	17	10:12