



41. Oster-Ilsetallauf  
Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Jens Immenroth

□□□: 1:36:33

□□: 82

□□: 9.94 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 113 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 90 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 16(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:37	5:54	18	6:52	96	8:23	4.00	23:37	5:54	18	6:52	96	8:23	
Plessenburg	3.00	25:48	8:35	15	7:46	76	8:46	7.00	49:25	7:03	16	14:38	87	17:09	
Abzweig rote Brü	3.00	19:34	6:31	16	6:15	90	7:11	10.00	1:08:59	6:53	16	20:53	89	24:20	
Ilseburg/Markt	6.50	27:34	4:14	16	8:29	96	9:48	16.50	1:36:33	5:51	16	29:22	90	34:08	