



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Jens Abernetty

□□: Team Susi & Jenson

□□: 2

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) A

□□□: 1:17:49

□□: 12.34 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 198)

□□□□□/□: 23 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 2(of 18)

□□□□□□□: 1:16:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	19:47	4:56	6	1:21	40	4:33	4.00	19:47	4:56	6	1:21	40	4:33
Plessenburg	3.00	21:32	7:10	3	0:44	27	4:30	7.00	41:19	5:54	4	2:05	30	9:03
Abzweig rote Brü	3.00	15:29	5:09	2	0:22	25	3:06	10.00	56:48	5:40	4	2:27	30	12:09
Ilseburg/Markt	6.50	21:01	3:14	1	-	16	3:15	16.50	1:17:49	4:42	2	1:26	23	15:24