



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Elena Jopp

□□: USC Kiel

□□: 85

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) A

□□□: 1:31:45

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 198)

□□□□□/□: 14 (of 54)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 1:23:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:29	5:22	3	1:59	7	1:59	4.00	21:29	5:22	3	1:59	7	1:59
Plessenburg	3.00	25:54	8:37	3	2:13	18	2:13	7.00	47:23	6:46	3	3:41	12	3:41
Abzweig rote Brü	3.00	18:24	6:07	3	1:59	15	1:59	10.00	1:05:47	6:34	3	5:35	12	5:35
Ilseburg/Markt	6.50	25:58	3:59	4	3:06	12	3:06	16.50	1:31:45	5:33	3	8:41	14	8:41