



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

**Rene Wittig**

□□: erst laufen dann saufen

□□: 206

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) A

□□□: 2:14:07

□□: 7.16 km/h

□□□□: 8:07 min/km

□□□□□/□□□: 198 (of 198)

□□□□□/□: 144 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□□: 22(of 22)

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	30:07	7:31	22	13:22	142	14:53	4.00	30:07	7:31	22	13:22	142	14:53
Plessenburg	3.00	34:55	11:38	21	16:53	139	17:53	7.00	1:05:02	9:17	22	30:15	141	32:46
Abzweig rote Brü	3.00	31:42	10:33	22	18:23	143	19:19	10.00	1:36:44	9:40	22	48:38	143	52:05
Ilseburg/Markt	6.50	37:23	5:45	22	18:18	142	19:37	16.50	2:14:07	8:07	22	1:06:56	144	1:11:42