



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Heise, Mario

Verein: hzmakler & friends
Startnummer: 230

Strecke: 8,70 km
8,7 km - Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:56

Geschwindigkeit: 10,45 km/h
Laufleistung: 5:17 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 121)
Strecken-Platzierung/Männer: 33 (von 67)
Bestzeit der Strecke: 31:48

Kategorie-Platzierung: 6(von 9)
Bestzeit in der Kategorie: 37:27

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
Abzweig Tännental	4,00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47	4,00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47
Ilsenburg/Markt	4,70	23:44	5:02	6	3:52	33	7:21	8,70	45:56	5:16	6	8:29	33	14:08