



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Langer, Alexander

Verein: Die Wadenkrämpfe  
Startnummer: 257

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

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:09

Geschwindigkeit: 10,41 km/h  
Laufleistung: 5:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 76 (von 121)  
Strecken-Platzierung/Männer: 50 (von 67)  
Bestzeit der Strecke: 31:48

Kategorie-Platzierung: 7(von 9)  
Bestzeit in der Kategorie: 43:14

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Abzweig Tännatal	4,00	24:42	6:10	9	3:44	54	9:17	4,00	24:42	6:10	9	3:44	54	9:17
Ilsenburg/Markt	4,70	25:27	5:24	7	3:40	45	9:04	8,70	50:09	5:45	7	6:55	50	18:21