



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Guenther, Ronny

Verein: LAV 07 Bad Harzburg
Startnummer: 49

Strecke: 16,50 km
16,5 km - Lauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:11:22

Geschwindigkeit: 13,87 km/h
Laufleistung: 4:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 135)

Strecken-Platzierung/Männer: 9 (von 102)

Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 1(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 1:11:22

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Abzweig Tännental	4,00	17:48	4:27	3	0:15	16	2:23	4,00	17:48	4:27	3	0:15	16	2:23
Plessenburg	3,00	19:22	6:27	1	-	10	2:32	7,00	37:10	5:18	1	-	11	4:41
Abzweig rote Brü	3,00	14:03	4:41	1	-	10	1:36	10,00	51:13	5:07	1	-	10	6:17
Ilseburg/Markt	6,50	20:09	3:05	2	0:12	11	1:39	16,50	1:11:22	4:19	1	-	9	7:53