



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilseburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Cäsar, Christian

Verein: Harz-Gebirgslauf Wernigerode  
Startnummer: 25

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

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:12:01

Geschwindigkeit: 13,75 km/h  
Laufleistung: 4:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 135)  
Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 102)  
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 3(von 15)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:09:53

| Zwischenzeiten    |             |               | Teilstreckenwertung |               |                 |                 | Gesamtwertung     |              |                |                  |               |                 |                 |                   |
|-------------------|-------------|---------------|---------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Kontrolle         | Split<br>km | Split<br>Zeit | Split<br>min/km     | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer | Gesamt<br>km | Gesamt<br>Zeit | Gesamt<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer |
| Abzweig Tännental | 4,00        | 17:00         | 4:15                | 1             | -               | 6               | 1:35              | 4,00         | 17:00          | 4:15             | 1             | -               | 6               | 1:35              |
| Plessenburg       | 3,00        | 20:30         | 6:49                | 3             | 2:04            | 17              | 3:40              | 7,00         | 37:30          | 5:21             | 2             | 1:44            | 14              | 5:01              |
| Abzweig rote Brü  | 3,00        | 14:45         | 4:55                | 3             | 0:54            | 19              | 2:18              | 10,00        | 52:15          | 5:13             | 3             | 2:38            | 16              | 7:19              |
| Ilseburg/Markt    | 6,50        | 19:46         | 3:02                | 1             | -               | 8               | 1:16              | 16,50        | 1:12:01        | 4:21             | 3             | 2:08            | 12              | 8:32              |