



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Henselmann, Frank

Verein: TuS Eintracht Bielefeld
Startnummer: 53

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

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:16:11

Geschwindigkeit: 12,99 km/h
Laufleistung: 4:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 24 (von 135)
Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 102)
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 3(von 10)
Bestzeit in der Kategorie: 1:11:36

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung					Gesamtwertung						
Kontrolle	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	18:59	4:44	4	1:26	26	3:34	4,00	18:59	4:44	4	1:26	26	3:34
Plessenburg	3,00	20:35	6:51	3	1:20	20	3:45	7,00	39:34	5:39	4	2:45	24	7:05
Abzweig rote Brü	3,00	14:48	4:56	3	0:44	21	2:21	10,00	54:22	5:26	3	3:29	23	9:26
Ilsenburg/Markt	6,50	21:49	3:21	3	1:06	27	3:19	16,50	1:16:11	4:37	3	4:35	23	12:42