



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Borchert, Fred

Verein: SV Langenstein
Startnummer: 18

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

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:22:03

Geschwindigkeit: 11,70 km/h
Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 135)
Strecken-Platzierung/Männer: 32 (von 102)
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 5(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	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55	4,00	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55
Plessenburg	3,00	22:30	7:30	5	3:15	34	5:40	7,00	43:50	6:15	5	7:01	36	11:21
Abzweig rote Brü	3,00	16:00	5:19	5	1:56	31	3:33	10,00	59:50	5:59	5	8:57	36	14:54
Ilsenburg/Markt	6,50	22:13	3:25	4	1:30	30	3:43	16,50	1:22:03	4:58	5	10:27	32	18:34