



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

John-Bartkowiak, Michael

Verein: Ilsenburg  
Startnummer: 65

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

Kategorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:22:34

Geschwindigkeit: 11,63 km/h  
Laufleistung: 5:00 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 135)  
Strecken-Platzierung/Männer: 35 (von 102)  
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 10(von 15)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:04:05

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	20:40	5:10	9	4:44	34	5:15	4,00	20:40	5:10	9	4:44	34	5:15
Plessenburg	3,00	23:55	7:58	10	7:05	48	7:05	7,00	44:35	6:22	10	11:49	41	12:06
Abzweig rote Brü	3,00	16:15	5:25	10	3:42	35	3:48	10,00	1:00:50	6:05	10	15:31	41	15:54
Ilsenburg/Markt	6,50	21:44	3:20	8	2:58	26	3:14	16,50	1:22:34	5:00	10	18:29	35	19:05