



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Ramli, Lee

Verein: adidas Runners Hamburg
Startnummer: 96

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

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:23:10

Geschwindigkeit: 11,90 km/h
Laufleistung: 5:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 41 (von 135)
Strecken-Platzierung/Männer: 39 (von 102)
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 4(von 8)
Bestzeit in der Kategorie: 1:11:22

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	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46	4,00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46
Plessenburg	3,00	22:25	7:28	4	3:03	32	5:35	7,00	43:36	6:13	4	6:26	35	11:07
Abzweig rote Brü	3,00	16:09	5:22	4	2:06	33	3:42	10,00	59:45	5:58	4	8:32	35	14:49
Ilsenburg/Markt	6,50	23:25	3:36	4	3:28	39	4:55	16,50	1:23:10	5:02	4	11:48	39	19:41