



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

## Detailauswertung

**Pohl, Thomas**

Verein: Huy-Läufer  
Startnummer: 93

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

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 1:25:01**

Geschwindigkeit: 11,29 km/h  
Laufleistung: 5:09 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 135)  
Strecken-Platzierung/Männer: 41 (von 102)  
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 5(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	21:10	5:17	4	3:37	38	5:45	4,00	21:10	5:17	4	3:37	38	5:45
Plessenburg	3,00	22:52	7:37	5	3:30	38	6:02	7,00	44:02	6:17	5	6:52	40	11:33
Abzweig rote Brü	3,00	16:47	5:35	5	2:44	41	4:20	10,00	1:00:49	6:04	5	9:36	40	15:53
Ilsenburg/Markt	6,50	24:12	3:43	6	4:15	46	5:42	16,50	1:25:01	5:09	5	13:39	41	21:32