



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Herden, Rene

Verein: TV Hessisch Lichtenau
Startnummer: 55

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

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:26:17

Geschwindigkeit: 11,47 km/h
Laufleistung: 5:14 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 135)
Strecken-Platzierung/Männer: 43 (von 102)
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 6(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	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17	4,00	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17
Plessenburg	3,00	24:00	8:00	7	4:38	50	7:10	7,00	45:42	6:31	7	8:32	48	13:13
Abzweig rote Brü	3,00	17:07	5:42	6	3:04	44	4:40	10,00	1:02:49	6:16	6	11:36	44	17:53
Ilsenburg/Markt	6,50	23:28	3:36	5	3:31	40	4:58	16,50	1:26:17	5:13	6	14:55	43	22:48