



40. Oster-Ilsetalllauf
 Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Kastning, Jonas

Verein: Clausthal-Zellerfeld
 Startnummer: 67

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

Kategorie:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:30:36

Geschwindigkeit: 10,60 km/h
 Laufleistung: 5:29 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 60 (von 135)
 Strecken-Platzierung/Männer: 54 (von 102)
 Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 6(von 10)
 Bestzeit in der Kategorie: 1:03:29

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	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	4,00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20
Plessenburg	3,00	24:46	8:15	6	7:42	56	7:56	7,00	47:31	6:47	5	15:02	57	15:02
Abzweig rote Brü	3,00	17:53	5:57	6	5:26	53	5:26	10,00	1:05:24	6:32	6	20:28	54	20:28
Ilsenburg/Markt	6,50	25:12	3:52	6	6:39	55	6:42	16,50	1:30:36	5:29	6	27:07	54	27:07