



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Detailauswertung

**Nagels, Stefan**

Verein: Bad Harzburg  
Startnummer: 87

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

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 1:33:19**

Geschwindigkeit: 10,29 km/h  
Laufleistung: 5:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 75 (von 135)  
Strecken-Platzierung/Männer: 63 (von 102)  
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 12(von 15)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:09:53

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	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28	4,00	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28
Plessenburg	3,00	26:26	8:48	12	8:00	71	9:36	7,00	48:19	6:54	12	12:33	63	15:50
Abzweig rote Brü	3,00	19:00	6:19	12	5:09	65	6:33	10,00	1:07:19	6:43	12	17:42	64	22:23
Ilseburg/Markt	6,50	26:00	4:00	12	6:14	64	7:30	16,50	1:33:19	5:39	12	23:26	63	29:50