



40. Oster-Ilsetallauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Grof, Marco

Verein: FH Runners Berlin  
Startnummer: 48

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

Kategorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:45:50

Geschwindigkeit: 9,07 km/h  
Laufleistung: 6:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 106 (von 135)  
Strecken-Platzierung/Männer: 85 (von 102)  
Bestzeit der Strecke: 1:03:29

Kategorie-Platzierung: 9(von 12)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:12:35

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	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39	4,00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39
Plessenburg	3,00	29:23	9:47	9	9:50	89	12:33	7,00	56:27	8:03	9	19:00	93	23:58
Abzweig rote Brü	3,00	21:21	7:07	9	7:00	87	8:54	10,00	1:17:48	7:46	9	26:00	92	32:52
Ilsenburg/Markt	6,50	28:02	4:18	6	7:15	78	9:32	16,50	1:45:50	6:24	9	33:15	85	42:21