



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Detailauswertung

**Manuel Heuck**

Verein: Drübeck  
Startnummer: 268

Strecke: 8,70 km  
8,7 km - Lauf

Kategorie:  
Senioren M35 (35-39)

**Gesamt-Zeit: 40:03**

Geschwindigkeit: 13,03 km/h  
Laufleistung: 4:36 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 16 (von 124)  
Strecken-Platzierung/Männer: 15 (von 69)  
Bestzeit der Strecke: 30:04

Kategorie-Platzierung: 3(von 10)  
Bestzeit in der Kategorie: 32:25

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	19:07	4:46	3	3:38	16	4:39	4,00	19:07	4:46	3	3:38	16	4:39
Ilseburg/Markt	4,70	20:56	4:27	4	4:00	16	5:20	8,70	40:03	4:36	3	7:38	15	9:59