



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

Detailauswertung

Jörg Lehmann

Verein: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
Startnummer: 299

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

Kategorie:
Senioren M45 (45-49)

Gesamt-Zeit: 39:51

Geschwindigkeit: 13,10 km/h
Laufleistung: 4:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 124)
Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 30:04

Kategorie-Platzierung: 1(von 9)
Bestzeit in der Kategorie: 39:51

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
Abzweig Tännatal	4,00	18:42	4:40	1	-	11	4:14	4,00	18:42	4:40	1	-	11	4:14
Ilseburg/Markt	4,70	21:09	4:29	1	-	17	5:33	8,70	39:51	4:34	1	-	14	9:47