



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

Detailauswertung

Christian Ränicke

Startnummer: 324

Strecke: 8,70 km

8,7 km - Lauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49)

Gesamt-Zeit: 43:16

Geschwindigkeit: 11,09 km/h

Laufleistung: 4:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 30 (von 124)

Strecken-Platzierung/Männer: 25 (von 69)

Bestzeit der Strecke: 30:04

Kategorie-Platzierung: 2(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 39:51

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	21:30	5:22	5	2:48	31	7:02	4,00	21:30	5:22	5	2:48	31	7:02
Ilsenburg/Markt	4,70	21:46	4:37	2	0:37	23	6:10	8,70	43:16	4:58	2	3:25	25	13:12