



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

## Detailauswertung

**Mario Heise**

Verein: hzmakler & friends  
Startnummer: 264

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

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49)

**Gesamt-Zeit: 44:43**

Geschwindigkeit: 11,67 km/h  
Laufleistung: 5:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 38 (von 124)

Strecken-Platzierung/Männer: 32 (von 69)

Bestzeit der Strecke: 30:04

Kategorie-Platzierung: 5(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 Tännental	4,00	21:10	5:17	3	2:28	28	6:42	4,00	21:10	5:17	3	2:28	28	6:42
Ilsenburg/Markt	4,70	23:33	5:00	5	2:24	34	7:57	8,70	44:43	5:08	5	4:52	32	14:39