



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Detailauswertung

**Stephan Heide**

Verein: Löwenläufer Braunschweig  
Startnummer: 263

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

Kategorie:  
Senioren M55 (55-59)

**Gesamt-Zeit: 51:14**

Geschwindigkeit: 9,37 km/h  
Laufleistung: 5:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 63 (von 124)  
Strecken-Platzierung/Männer: 49 (von 69)  
Bestzeit der Strecke: 30:04

Kategorie-Platzierung: 5(von 8)  
Bestzeit in der Kategorie: 38:08

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 Tännatal	4,00	24:16	6:03	5	6:11	47	9:48	4,00	24:16	6:03	5	6:11	47	9:48
Ilseburg/Markt	4,70	26:58	5:44	5	6:55	53	11:22	8,70	51:14	5:53	5	13:06	49	21:10