



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Detailauswertung

**Christian Diskowski**

Verein: RSC Lüneburg Triathlon  
Startnummer: 35

Strecke: 16,50 km  
16,5 km - Lauf

Kategorie:  
Senioren M35 (35-39) A

**Gesamt-Zeit: 1:08:37**

Geschwindigkeit: 13,99 km/h  
Laufleistung: 4:09 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 5 (von 198)  
Strecken-Platzierung/Männer: 5 (von 144)  
Bestzeit der Strecke: 1:02:25

Kategorie-Platzierung: 1(von 15)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:08:37

| 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     | 16:37      | 4:09         | 1                   | -            | 6            | 1:23           | 4,00          | 16:37       | 4:09          | 1          | -            | 6            | 1:23           |
| Plessenburg       | 3,00     | 18:47      | 6:15         | 1                   | -            | 5            | 1:45           | 7,00          | 35:24       | 5:03          | 1          | -            | 6            | 3:08           |
| Abzweig rote Brü  | 3,00     | 13:35      | 4:31         | 1                   | -            | 4            | 1:12           | 10,00         | 48:59       | 4:53          | 1          | -            | 5            | 4:20           |
| Ilseburg/Markt    | 6,50     | 19:38      | 3:01         | 1                   | -            | 5            | 1:52           | 16,50         | 1:08:37     | 4:09          | 1          | -            | 5            | 6:12           |