



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: 14,43 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