



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

## Detailauswertung

### Uwe Waldhaus

Verein: SV Werder Bremen  
Startnummer: 192

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

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44) A

Gesamt-Zeit: 1:14:49

Geschwindigkeit: 13,23 km/h  
Laufleistung: 4:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 198)

Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 144)

Bestzeit der Strecke: 1:02:25

Kategorie-Platzierung: 8(von 22)

Bestzeit in der Kategorie: 1:07:11

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

| Kontrolle         | Split<br>km | Split<br>Zeit | Split<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer | Gesamt<br>km | Gesamt<br>Zeit | Gesamt<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| Abzweig Tännental | 4,00        | 18:02         | 4:30            | 6             | 1:17            | 14              | 2:48              | 4,00         | 18:02          | 4:30             | 6             | 1:17            | 14              | 2:48              |
| Plessenburg       | 3,00        | 20:06         | 6:42            | 5             | 2:04            | 15              | 3:04              | 7,00         | 38:08          | 5:26             | 6             | 3:21            | 14              | 5:52              |
| Abzweig rote Brü  | 3,00        | 15:07         | 5:02            | 8             | 1:48            | 20              | 2:44              | 10,00        | 53:15          | 5:19             | 7             | 5:09            | 15              | 8:36              |
| Ilsenburg/Markt   | 6,50        | 21:34         | 3:19            | 8             | 2:29            | 19              | 3:48              | 16,50        | 1:14:49        | 4:32             | 8             | 7:38            | 17              | 12:24             |