



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

Detailauswertung

Björn Spittau

Verein: TG Schildesche 05
Startnummer: 168

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

Kategorie:
Senioren M45 (45-49) A

Gesamt-Zeit: 1:35:54

Geschwindigkeit: 10,01 km/h
Laufleistung: 5:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 108 (von 198)
Strecken-Platzierung/Männer: 87 (von 144)
Bestzeit der Strecke: 1:02:25

Kategorie-Platzierung: 13(von 18)
Bestzeit in der Kategorie: 1:16:23

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	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27	4,00	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27
Plessenburg	3,00	26:04	8:41	13	5:16	83	9:02	7,00	48:45	6:57	13	9:31	81	16:29
Abzweig rote Brü	3,00	19:58	6:39	13	4:51	95	7:35	10,00	1:08:43	6:52	13	14:22	86	24:04
Ilsenburg/Markt	6,50	27:11	4:10	13	6:10	92	9:25	16,50	1:35:54	5:48	13	19:31	87	33:29