



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Detailauswertung

Ralf Thater

Verein: LSF Oldenburg
Startnummer: 177

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

Kategorie:
Senioren M60 (60-64) A

Gesamt-Zeit: 1:57:05

Geschwindigkeit: 8,46 km/h
Laufleistung: 7:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 179 (von 198)
Strecken-Platzierung/Männer: 133 (von 144)
Bestzeit der Strecke: 1:02:25

Kategorie-Platzierung: 12(von 15)
Bestzeit in der Kategorie: 1:22:03

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56	4,00	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56
Plessenburg	3,00	33:32	11:10	14	11:20	137	16:30	7,00	1:00:42	8:40	13	17:51	136	28:26
Abzweig rote Brü	3,00	23:47	7:55	13	7:37	132	11:24	10,00	1:24:29	8:26	12	25:13	133	39:50
Ilseburg/Markt	6,50	32:36	5:00	13	10:23	128	14:50	16,50	1:57:05	7:05	12	35:02	133	54:40