



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Heise, Mario

Association: hzmakler & friends
Dossard: 230

Circuit: 8.70 km
8,7 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 45:56

Vitesse: 10.45 km/h
Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 121)

Place par parcours/Hommes: 33 (de 67)

Meilleur temps dans le parcours: 31:48

Place par catégorie: 6(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Abzweig Tännental	4.00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47	4.00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47
Ilsenburg/Markt	4.70	23:44	5:02	6	3:52	33	7:21	8.70	45:56	5:16	6	8:29	33	14:08