



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Langer, Alexander

Association: Die Wadenkrämpfe
Dossard: 257

Circuit: 8.70 km
8,7 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 50:09

Vitesse: 9.57 km/h
Kilométrage: 5:46 min/km

Place par parcours/Total: 76 (de 121)
Place par parcours/Hommes: 50 (de 67)

Meilleur temps dans le parcours: 31:48

Place par catégorie: 7(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 43:14

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 Tännatal	4.00	24:42	6:10	9	3:44	54	9:17	4.00	24:42	6:10	9	3:44	54	9:17
Ilsenburg/Markt	4.70	25:27	5:24	7	3:40	45	9:04	8.70	50:09	5:45	7	6:55	50	18:21