



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Klinder, Ingolf

Association: TSV Reinbek
Dossard: 149

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:09:53

Vitesse: 14.17 km/h
Kilométrage: 4:14 min/km

Place par parcours/Total: 8 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 8 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 1(de 15)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:53

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Abzweig Tännental	4.00	17:20	4:19	2	0:20	9	1:55	4.00	17:20	4:19	2	0:20	9	1:55	4.00	17:20	4:19	2	0:20	9	1:55	2	0:20	9	1:55	2	0:20	9	1:55
Plessenburg	3.00	18:26	6:08	1	-	5	1:36	7.00	35:46	5:06	1	-	7	3:17	7.00	35:46	5:06	1	-	7	3:17	1	-	7	3:17	1	-	7	3:17
Abzweig rote Brü	3.00	13:51	4:36	1	-	8	1:24	10.00	49:37	4:57	1	-	7	4:41	10.00	49:37	4:57	1	-	7	4:41	1	-	7	4:41	1	-	7	4:41
Ilseburg/Markt	6.50	20:16	3:07	3	0:30	12	1:46	16.50	1:09:53	4:14	1	-	8	6:24	16.50	1:09:53	4:14	1	-	8	6:24	1	-	8	6:24	1	-	8	6:24