



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Guenther, Ronny

Association: LAV 07 Bad Harzburg
Dossard: 49

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:11:22

Vitesse: 13.45 km/h
Kilométrage: 4:20 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 9 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 1(de 8)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:22

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Abzweig Tännental	4.00	17:48	4:27	3	0:15	16	2:23	4.00	17:48	4:27	3	0:15	16	2:23
Plessenburg	3.00	19:22	6:27	1	-	10	2:32	7.00	37:10	5:18	1	-	11	4:41
Abzweig rote Brü	3.00	14:03	4:41	1	-	10	1:36	10.00	51:13	5:07	1	-	10	6:17
Ilseburg/Markt	6.50	20:09	3:05	2	0:12	11	1:39	16.50	1:11:22	4:19	1	-	9	7:53