



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Cäsar, Christian

Association: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
Dossard: 25

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:12:01

Vitesse: 13.75 km/h
Kilométrage: 4:22 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 12 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 3(de 15)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:53

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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	17:00	4:15	1	-	6	1:35	4.00	17:00	4:15	1	-	6	1:35
Plessenburg	3.00	20:30	6:49	3	2:04	17	3:40	7.00	37:30	5:21	2	1:44	14	5:01
Abzweig rote Brü	3.00	14:45	4:55	3	0:54	19	2:18	10.00	52:15	5:13	3	2:38	16	7:19
Ilseburg/Markt	6.50	19:46	3:02	1	-	8	1:16	16.50	1:12:01	4:21	3	2:08	12	8:32