



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Vasterling, Frank**

Association: Lauffreunde Eichsfeld  
Dossard: 128

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:12:35

Vitesse: 13.23 km/h  
Kilométrage: 4:24 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 15 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 1(de 12)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:12:35

### 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.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes					
Abzweig Tännental	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29
Plessenburg	3.00	19:33	6:30	1	-	13	2:43	7.00	37:27	5:21	1	-	13	4:58	3.00	19:33	6:30	1	-	13	2:43	7.00	37:27	5:21	1	-	13	4:58	3.00	19:33	6:30	1	-	13	2:43
Abzweig rote Brü	3.00	14:21	4:46	1	-	13	1:54	10.00	51:48	5:10	1	-	13	6:52	3.00	14:21	4:46	1	-	13	1:54	10.00	51:48	5:10	1	-	13	6:52	3.00	14:21	4:46	1	-	13	1:54
Ilseburg/Markt	6.50	20:47	3:11	1	-	16	2:17	16.50	1:12:35	4:23	1	-	15	9:06	6.50	20:47	3:11	1	-	16	2:17	16.50	1:12:35	4:23	1	-	15	9:06	6.50	20:47	3:11	1	-	16	2:17