



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: 13.64 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		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	17:54	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
Abzweig rote Brü	3.00	14:21	4:46	1	-	13	1:54	10.00	51:48	5:10	1	-	13	6:52
Ilseburg/Markt	6.50	20:47	3:11	1	-	16	2:17	16.50	1:12:35	4:23	1	-	15	9:06