



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Schillmann, Arne

Association: Schwülper
Dossard: 106

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 1:13:19

Vitesse: 13.50 km/h
Kilométrage: 4:26 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 17 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 5(de 15)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:04:05

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	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	
Abzweig Tännental	4.00	17:31	4:22	4	1:35	10	2:06	4.00	17:31	4:22	4	1:35	10	2:06	4.00	17:31	4:22	4	1:35	10	2:06	4	1:35	10	2:06	4	1:35	10	2:06
Plessenburg	3.00	20:38	6:52	6	3:48	22	3:48	7.00	38:09	5:27	5	5:23	17	5:40	7.00	38:09	5:27	5	5:23	17	5:40	5	5:23	17	5:40	5	5:23	17	5:40
Abzweig rote Brücke	3.00	14:42	4:53	6	2:09	18	2:15	10.00	52:51	5:17	6	7:32	18	7:55	10.00	52:51	5:17	6	7:32	18	7:55	6	7:32	18	7:55	6	7:32	18	7:55
Ilseburg/Markt	6.50	20:28	3:08	4	1:42	13	1:58	16.50	1:13:19	4:26	5	9:14	17	9:50	16.50	1:13:19	4:26	5	9:14	17	9:50	5	9:14	17	9:50	5	9:14	17	9:50