



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Knauer, Daniel

Association: Brockenlaufverein Ilseburg

Dossard: 141

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:13:38

Vitesse: 13.04 km/h

Kilométrage: 4:28 min/km

Place par parcours/Total: 19 (de 135)

Place par parcours/Hommes: 19 (de 102)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 3(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:22

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.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Abzweig Tännental	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08	4.00	17:33	4:23	1	-	11	2:08	
Plessenburg	3.00	20:02	6:40	2	0:40	15	3:12	7.00	37:35	5:22	2	0:25	15	5:06	7.00	37:35	5:22	2	0:25	15	5:06	7.00	37:35	5:22	2	0:25	15	5:06	
Abzweig rote Brü	3.00	14:30	4:49	2	0:27	15	2:03	10.00	52:05	5:12	2	0:52	15	7:09	10.00	52:05	5:12	2	0:52	15	7:09	10.00	52:05	5:12	2	0:52	15	7:09	
Ilseburg/Markt	6.50	21:33	3:18	3	1:36	24	3:03	16.50	1:13:38	4:27	3	2:16	19	10:09	16.50	1:13:38	4:27	3	2:16	19	10:09	16.50	1:13:38	4:27	3	2:16	19	10:09	