



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Henselmann, Frank

Association: TuS Eintracht Bielefeld
Dossard: 53

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:16:11

Vitesse: 12.99 km/h
Kilométrage: 4:37 min/km

Place par parcours/Total: 24 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 23 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 3(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:36

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			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	18:59	4:44	4	1:26	26	3:34	4.00	18:59	4:44	4	1:26	26	3:34
Plessenburg	3.00	20:35	6:51	3	1:20	20	3:45	7.00	39:34	5:39	4	2:45	24	7:05
Abzweig rote Brü	3.00	14:48	4:56	3	0:44	21	2:21	10.00	54:22	5:26	3	3:29	23	9:26
Ilseburg/Markt	6.50	21:49	3:21	3	1:06	27	3:19	16.50	1:16:11	4:37	3	4:35	23	12:42