



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Döppelheuer, Heiko**

Association: Brockenlaufverein  
Dossard: 33

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:17:01

Vitesse: 12.46 km/h  
Kilométrage: 4:40 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 25 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 4(de 10)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:36

### 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.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	
Abzweig Tännental	4.00	18:34	4:38	3	1:01	24	3:09	4.00	18:34	4:38	3	1:01	24	3:09	4.00	18:34	4:38	3	1:01	24	3:09	3	1:01	24	3:09	3	1:01	24	3:09
Plessenburg	3.00	20:51	6:57	4	1:36	23	4:01	7.00	39:25	5:37	3	2:36	23	6:56	7.00	39:25	5:37	3	2:36	23	6:56	3	2:36	23	6:56	3	2:36	23	6:56
Abzweig rote Brü	3.00	15:03	5:00	4	0:59	24	2:36	10.00	54:28	5:26	4	3:35	24	9:32	10.00	54:28	5:26	4	3:35	24	9:32	4	3:35	24	9:32	4	3:35	24	9:32
Ilseburg/Markt	6.50	22:33	3:28	5	1:50	32	4:03	16.50	1:17:01	4:40	4	5:25	25	13:32	16.50	1:17:01	4:40	4	5:25	25	13:32	4	5:25	25	13:32	4	5:25	25	13:32