



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Voß, Ingo**

Association: BSG Laufwerk Hamburg  
Dossard: 130

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:19:49

Vitesse: 12.40 km/h  
Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 31 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 30 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 3(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Abzweig Tännental	4.00	19:23	4:50	3	1:29	30	3:58	4.00	19:23	4:50	3	1:29	30	3:58
Plessenburg	3.00	21:11	7:03	3	1:38	25	4:21	7.00	40:34	5:47	3	3:07	27	8:05
Abzweig rote Brü	3.00	16:02	5:20	3	1:41	32	3:35	10.00	56:36	5:39	3	4:48	28	11:40
Ilseburg/Markt	6.50	23:13	3:34	3	2:26	37	4:43	16.50	1:19:49	4:50	3	7:14	30	16:20