



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Borchert, Fred**

Association: SV Langenstein  
Dossard: 18

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:22:03

Vitesse: 12.07 km/h  
Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 33 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 32 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 5(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	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	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55	4.00	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55	4.00	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55	4.00	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55
Plessenburg	3.00	22:30	7:30	5	3:15	34	5:40	7.00	43:50	6:15	5	7:01	36	11:21	7.00	43:50	6:15	5	7:01	36	11:21	7.00	43:50	6:15	5	7:01	36	11:21
Abzweig rote Brü	3.00	16:00	5:19	5	1:56	31	3:33	10.00	59:50	5:59	5	8:57	36	14:54	10.00	59:50	5:59	5	8:57	36	14:54	10.00	59:50	5:59	5	8:57	36	14:54
Ilsenburg/Markt	6.50	22:13	3:25	4	1:30	30	3:43	16.50	1:22:03	4:58	5	10:27	32	18:34	16.50	1:22:03	4:58	5	10:27	32	18:34	16.50	1:22:03	4:58	5	10:27	32	18:34