



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Latting, Stephan

Association: Göttingen
Dossard: 147

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:22:36

Vitesse: 11.99 km/h
Kilométrage: 5:01 min/km

Place par parcours/Total: 38 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 36 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 3(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:29

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	21:15	5:18	3	5:50	41	5:50	4.00	21:15	5:18	3	5:50	41	5:50	4.00	21:15	5:18	3	5:50	41	5:50	3	5:50	41	5:50	3	5:50	41	5:50
Plessenburg	3.00	21:39	7:12	3	4:35	28	4:49	7.00	42:54	6:07	3	10:25	33	10:25	7.00	42:54	6:07	3	10:25	33	10:25	3	10:25	33	10:25	3	10:25	33	10:25
Abzweig rote Brü	3.00	16:44	5:34	3	4:17	40	4:17	10.00	59:38	5:57	3	14:42	33	14:42	10.00	59:38	5:57	3	14:42	33	14:42	3	14:42	33	14:42	3	14:42	33	14:42
Ilseburg/Markt	6.50	22:58	3:31	4	4:25	33	4:28	16.50	1:22:36	5:00	3	19:07	36	19:07	16.50	1:22:36	5:00	3	19:07	36	19:07	3	19:07	36	19:07	3	19:07	36	19:07