



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 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: 11.62 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.	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	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	
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	
Abzweig rote Brücke	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	
Ilsenburg/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	