



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Ramli, Lee

Association: adidas Runners Hamburg

Dossard: 96

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:23:10

Vitesse: 11.90 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 41 (de 135)

Place par parcours/Hommes: 39 (de 102)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 4(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:22

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	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46
Plessenburg	3.00	22:25	7:28	4	3:03	32	5:35	7.00	43:36	6:13	4	6:26	35	11:07	7.00	43:36	6:13	4	6:26	35	11:07	7.00	43:36	6:13	4	6:26	35	11:07
Abzweig rote Brücke	3.00	16:09	5:22	4	2:06	33	3:42	10.00	59:45	5:58	4	8:32	35	14:49	10.00	59:45	5:58	4	8:32	35	14:49	10.00	59:45	5:58	4	8:32	35	14:49
Ilseburg/Markt	6.50	23:25	3:36	4	3:28	39	4:55	16.50	1:23:10	5:02	4	11:48	39	19:41	16.50	1:23:10	5:02	4	11:48	39	19:41	16.50	1:23:10	5:02	4	11:48	39	19:41