



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Pohl, Marian**

Association: Nix tun kann Jeder  
Dossard: 91

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:24:16

Vitesse: 11.75 km/h  
Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 43 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 40 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 9(de 15)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:53

### 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	21:14	5:18	10	4:14	40	5:49	4.00	21:14	5:18	10	4:14	40	5:49	4.00	21:14	5:18	10	4:14	40	5:49	4.00	21:14	5:18	10	4:14	40	5:49
Plessenburg	3.00	22:37	7:32	8	4:11	36	5:47	7.00	43:51	6:15	8	8:05	37	11:22	7.00	43:51	6:15	8	8:05	37	11:22	7.00	43:51	6:15	8	8:05	37	11:22
Abzweig rote Brü	3.00	16:19	5:26	7	2:28	36	3:52	10.00	1:00:10	6:00	8	10:33	38	15:14	10.00	1:00:10	6:00	8	10:33	38	15:14	10.00	1:00:10	6:00	8	10:33	38	15:14
Ilseburg/Markt	6.50	24:06	3:42	9	4:20	44	5:36	16.50	1:24:16	5:06	9	14:23	40	20:47	16.50	1:24:16	5:06	9	14:23	40	20:47	16.50	1:24:16	5:06	9	14:23	40	20:47