



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Pohl, Thomas**

Association: Huy-Läufer  
Dossard: 93

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:25:01

Vitesse: 11.64 km/h  
Kilométrage: 5:09 min/km

Place par parcours/Total: 44 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 41 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 5(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	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	21:10	5:17	4	3:37	38	5:45	4.00	21:10	5:17	4	3:37	38	5:45	4.00	21:10	5:17	4	3:37	38	5:45	4	3:37	38	5:45	4	3:37	38	5:45
Plessenburg	3.00	22:52	7:37	5	3:30	38	6:02	7.00	44:02	6:17	5	6:52	40	11:33	7.00	44:02	6:17	5	6:52	40	11:33	5	6:52	40	11:33	5	6:52	40	11:33
Abzweig rote Brü	3.00	16:47	5:35	5	2:44	41	4:20	10.00	1:00:49	6:04	5	9:36	40	15:53	10.00	1:00:49	6:04	5	9:36	40	15:53	5	9:36	40	15:53	5	9:36	40	15:53
Ilsenburg/Markt	6.50	24:12	3:43	6	4:15	46	5:42	16.50	1:25:01	5:09	5	13:39	41	21:32	16.50	1:25:01	5:09	5	13:39	41	21:32	5	13:39	41	21:32	5	13:39	41	21:32