



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Schäfer, Detlef

Association: Gaensefurther-Sportbewegung
Dossard: 104

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 1:25:41

Vitesse: 11.55 km/h
Kilométrage: 5:11 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 42 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 3(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:57

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Abzweig Tännental	4.00	21:38	5:24	5	1:45	45	6:13	4.00	21:38	5:24	5	1:45	45	6:13
Plessenburg	3.00	23:07	7:42	3	1:41	41	6:17	7.00	44:45	6:23	3	3:26	42	12:16
Abzweig rote Brü	3.00	16:57	5:38	3	1:19	43	4:30	10.00	1:01:42	6:10	3	4:45	42	16:46
Ilseburg/Markt	6.50	23:59	3:41	3	1:59	43	5:29	16.50	1:25:41	5:11	3	6:44	42	22:12