



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Herden, Rene

Association: TV Hessisch Lichtenau
Dossard: 55

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:26:17

Vitesse: 11.47 km/h
Kilométrage: 5:14 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 43 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 6(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.	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	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17	4.00	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17	4.00	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17	7	4:09	47	6:17	7	4:09	47	6:17
Plessenburg	3.00	24:00	8:00	7	4:38	50	7:10	7.00	45:42	6:31	7	8:32	48	13:13	7.00	45:42	6:31	7	8:32	48	13:13	7	8:32	48	13:13	7	8:32	48	13:13
Abzweig rote Brücke	3.00	17:07	5:42	6	3:04	44	4:40	10.00	1:02:49	6:16	6	11:36	44	17:53	10.00	1:02:49	6:16	6	11:36	44	17:53	6	11:36	44	17:53	6	11:36	44	17:53
Ilsenburg/Markt	6.50	23:28	3:36	5	3:31	40	4:58	16.50	1:26:17	5:13	6	14:55	43	22:48	16.50	1:26:17	5:13	6	14:55	43	22:48	6	14:55	43	22:48	6	14:55	43	22:48