



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Bressel, Max**

Association: Harzer Wölfe  
Dossard: 23

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:26:21

Vitesse: 11.46 km/h  
Kilométrage: 5:14 min/km

Place par parcours/Total: 47 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 44 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 4(de 10)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:29

### 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.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Abzweig Tännental	4.00	23:35	5:53	6	8:10	71	8:10	4.00	23:35	5:53	6	8:10	71	8:10	4.00	23:35	5:53	6	8:10	71	8:10	6	8:10	71	8:10	6	8:10	71	8:10
Plessenburg	3.00	23:59	7:59	5	6:55	49	7:09	7.00	47:34	6:47	6	15:05	58	15:05	7.00	47:34	6:47	6	15:05	58	15:05	6	15:05	58	15:05	6	15:05	58	15:05
Abzweig rote Brü	3.00	17:09	5:42	4	4:42	45	4:42	10.00	1:04:43	6:28	5	19:47	52	19:47	10.00	1:04:43	6:28	5	19:47	52	19:47	5	19:47	52	19:47	5	19:47	52	19:47
Ilseburg/Markt	6.50	21:38	3:19	3	3:05	25	3:08	16.50	1:26:21	5:14	4	22:52	44	22:52	16.50	1:26:21	5:14	4	22:52	44	22:52	4	22:52	44	22:52	4	22:52	44	22:52