



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

Hoffmann, Jan

Association: Dedeleben

Dossard: 57

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:26:29

Vitesse: 11.10 km/h

Kilométrage: 5:14 min/km

Place par parcours/Total: 48 (de 135)

Place par parcours/Hommes: 45 (de 102)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 5(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.	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	22:14	5:33	4	6:49	52	6:49	4.00	22:14	5:33	4	6:49	52	6:49	4.00	22:14	5:33	4	6:49	52	6:49	4	6:49	52	6:49	4	6:49	52	6:49
Plessenburg	3.00	22:40	7:33	4	5:36	37	5:50	7.00	44:54	6:24	4	12:25	43	12:25	7.00	44:54	6:24	4	12:25	43	12:25	4	12:25	43	12:25	4	12:25	43	12:25
Abzweig rote Brü	3.00	17:15	5:45	5	4:48	46	4:48	10.00	1:02:09	6:12	4	17:13	43	17:13	10.00	1:02:09	6:12	4	17:13	43	17:13	4	17:13	43	17:13	4	17:13	43	17:13
Ilseburg/Markt	6.50	24:20	3:44	5	5:47	47	5:50	16.50	1:26:29	5:14	5	23:00	45	23:00	16.50	1:26:29	5:14	5	23:00	45	23:00	5	23:00	45	23:00	5	23:00	45	23:00