



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Gast, Andreas

Association: Liebenburg

Dossard: 44

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:26:41

Vitesse: 11.42 km/h

Kilométrage: 5:15 min/km

Place par parcours/Total: 49 (de 135)

Place par parcours/Hommes: 46 (de 102)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 6(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:36

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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	22:20	5:34	6	4:47	53	6:55	4.00	22:20	5:34	6	4:47	53	6:55
Plessenburg	3.00	24:11	8:03	7	4:56	52	7:21	7.00	46:31	6:38	7	9:42	50	14:02
Abzweig rote Brü	3.00	16:49	5:36	6	2:45	42	4:22	10.00	1:03:20	6:20	6	12:27	47	18:24
Ilseburg/Markt	6.50	23:21	3:35	6	2:38	38	4:51	16.50	1:26:41	5:15	6	15:05	46	23:12