



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Schlangen, Thomas

Association: LT MG-Volksgarten
Dossard: 107

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 1:29:15

Vitesse: 10.76 km/h
Kilométrage: 5:25 min/km

Place par parcours/Total: 55 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 50 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 5(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:57

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	21:31	5:22	4	1:38	44	6:06	4.00	21:31	5:22	4	1:38	44	6:06	4.00	21:31	5:22	4	1:38	44	6:06	4	1:38	44	6:06	4	1:38	44	6:06
Plessenburg	3.00	25:00	8:20	6	3:34	58	8:10	7.00	46:31	6:38	5	5:12	50	14:02	7.00	46:31	6:38	5	5:12	50	14:02	5	5:12	50	14:02	5	5:12	50	14:02
Abzweig rote Brü	3.00	17:38	5:52	5	2:00	50	5:11	10.00	1:04:09	6:24	5	7:12	49	19:13	10.00	1:04:09	6:24	5	7:12	49	19:13	5	7:12	49	19:13	5	7:12	49	19:13
Ilseburg/Markt	6.50	25:06	3:51	5	3:06	52	6:36	16.50	1:29:15	5:24	5	10:18	50	25:46	16.50	1:29:15	5:24	5	10:18	50	25:46	5	10:18	50	25:46	5	10:18	50	25:46