



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Meier, Dirk

Association: Gaensefurther Sportbewegung
Dossard: 80

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:30:12

Vitesse: 10.64 km/h
Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 59 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 53 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 7(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:36

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 | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes |
| Abzweig Tännental | 4.00 | 22:56 | 5:44 | 9 | 5:23 | 64 | 7:31 | 4.00 | 22:56 | 5:44 | 9 | 5:23 | 64 | 7:31 | 4.00 | 22:56 | 5:44 | 9 | 5:23 | 64 | 7:31 | 4.00 | 22:56 | 5:44 | 9 | 5:23 | 64 | 7:31 |
| Plessenburg | 3.00 | 23:17 | 7:45 | 6 | 4:02 | 43 | 6:27 | 7.00 | 46:13 | 6:36 | 6 | 9:24 | 49 | 13:44 | 3.00 | 23:17 | 7:45 | 6 | 4:02 | 43 | 6:27 | 7.00 | 46:13 | 6:36 | 6 | 9:24 | 49 | 13:44 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 19:11 | 6:23 | 8 | 5:07 | 67 | 6:44 | 10.00 | 1:05:24 | 6:32 | 7 | 14:31 | 54 | 20:28 | 3.00 | 19:11 | 6:23 | 8 | 5:07 | 67 | 6:44 | 10.00 | 1:05:24 | 6:32 | 7 | 14:31 | 54 | 20:28 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 24:48 | 3:48 | 7 | 4:05 | 48 | 6:18 | 16.50 | 1:30:12 | 5:28 | 7 | 18:36 | 53 | 26:43 | 6.50 | 24:48 | 3:48 | 7 | 4:05 | 48 | 6:18 | 16.50 | 1:30:12 | 5:28 | 7 | 18:36 | 53 | 26:43 |