



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		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	22:56	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
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
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