



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Kastning, Jonas

Association: Clausthal-Zellerfeld
Dossard: 67

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:30:36

Vitesse: 10.93 km/h
Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 60 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 54 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 6(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.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	
Plessenburg	3.00	24:46	8:15	6	7:42	56	7:56	7.00	47:31	6:47	5	15:02	57	15:02	7.00	47:31	6:47	5	15:02	57	15:02	3.00	24:46	8:15	6	7:42	56	7:56	
Abzweig rote Brü	3.00	17:53	5:57	6	5:26	53	5:26	10.00	1:05:24	6:32	6	20:28	54	20:28	10.00	1:05:24	6:32	6	20:28	54	20:28	3.00	17:53	5:57	6	5:26	53	5:26	
Ilseburg/Markt	6.50	25:12	3:52	6	6:39	55	6:42	16.50	1:30:36	5:29	6	27:07	54	27:07	16.50	1:30:36	5:29	6	27:07	54	27:07	6.50	25:12	3:52	6	6:39	55	6:42	