



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Bethke, Jörn

Association: Brockenlaufverein
Dossard: 13

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:31:04

Vitesse: 10.54 km/h
Kilométrage: 5:31 min/km

Place par parcours/Total: 63 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 56 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 4(de 12)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:12:35

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	22:45	5:41	6	4:51	60	7:20	4.00	22:45	5:41	6	4:51	60	7:20	4.00	22:45	5:41	6	4:51	60	7:20	4.00	22:45	5:41	6	4:51	60	7:20	
Plessenburg	3.00	25:37	8:32	5	6:04	62	8:47	7.00	48:22	6:54	5	10:55	64	15:53	7.00	48:22	6:54	5	10:55	64	15:53	7.00	48:22	6:54	5	10:55	64	15:53	
Abzweig rote Brü	3.00	17:50	5:56	4	3:29	52	5:23	10.00	1:06:12	6:37	5	14:24	61	21:16	10.00	1:06:12	6:37	5	14:24	61	21:16	10.00	1:06:12	6:37	5	14:24	61	21:16	
Ilseburg/Markt	6.50	24:52	3:49	4	4:05	49	6:22	16.50	1:31:04	5:31	4	18:29	56	27:35	16.50	1:31:04	5:31	4	18:29	56	27:35	16.50	1:31:04	5:31	4	18:29	56	27:35	