



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

### Sternberg, Ulf

Association: HGL Wernigerode  
Dossard: 123

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 1:31:35

Vitesse: 10.48 km/h  
Kilométrage: 5:33 min/km

Place par parcours/Total: 64 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 57 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 6(de 14)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:57

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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	24:09	6:02	8	4:16	77	8:44	4.00	24:09	6:02	8	4:16	77	8:44
Plessenburg	3.00	24:34	8:11	5	3:08	55	7:44	7.00	48:43	6:57	6	7:24	66	16:14
Abzweig rote Brü	3.00	17:44	5:54	6	2:06	51	5:17	10.00	1:06:27	6:38	6	9:30	62	21:31
Ilseburg/Markt	6.50	25:08	3:52	6	3:08	53	6:38	16.50	1:31:35	5:33	6	12:38	57	28:06