



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Holuba, Jörg

Association: Ilsenburg
Dossard: 60

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:32:11

Vitesse: 10.41 km/h
Kilométrage: 5:35 min/km

Place par parcours/Total: 71 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 62 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 11(de 15)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:53

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	21:50	5:27	11	4:50	50	6:25	4.00	21:50	5:27	11	4:50	50	6:25
Plessenburg	3.00	25:13	8:24	11	6:47	60	8:23	7.00	47:03	6:43	11	11:17	53	14:34
Abzweig rote Brü	3.00	18:24	6:07	10	4:33	61	5:57	10.00	1:05:27	6:32	11	15:50	56	20:31
Ilsenburg/Markt	6.50	26:44	4:06	13	6:58	71	8:14	16.50	1:32:11	5:35	11	22:18	62	28:42