



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Nagels, Stefan

Association: Bad Harzburg
Dossard: 87

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:33:19

Vitesse: 10.29 km/h
Kilométrage: 5:40 min/km

Place par parcours/Total: 75 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 63 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 12(de 15)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:53

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Abzweig Tännental	4.00	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28	4.00	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28
Plessenburg	3.00	26:26	8:48	12	8:00	71	9:36	7.00	48:19	6:54	12	12:33	63	15:50
Abzweig rote Brü	3.00	19:00	6:19	12	5:09	65	6:33	10.00	1:07:19	6:43	12	17:42	64	22:23
Ilseburg/Markt	6.50	26:00	4:00	12	6:14	64	7:30	16.50	1:33:19	5:39	12	23:26	63	29:50