



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Rochau, Lothar

Association: LAV Halensia
Dossard: 101

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

Temps total: 1:33:48

Vitesse: 10.23 km/h
Kilométrage: 5:41 min/km

Place par parcours/Total: 78 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 65 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 2(de 2)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:39

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	22:37	5:39	1	-	58	7:12	4.00	22:37	5:39	1	-	58	7:12	4.00	22:37	5:39	1	-	58	7:12	4.00	22:37	5:39	1	-	58	7:12	
Plessenburg	3.00	26:24	8:47	2	2:32	69	9:34	7.00	49:01	7:00	2	2:10	68	16:32	7.00	49:01	7:00	2	2:10	68	16:32	7.00	49:01	7:00	2	2:10	68	16:32	
Abzweig rote Brü	3.00	18:49	6:16	2	1:27	63	6:22	10.00	1:07:50	6:46	2	3:37	65	22:54	10.00	1:07:50	6:46	2	3:37	65	22:54	10.00	1:07:50	6:46	2	3:37	65	22:54	
Ilseburg/Markt	6.50	25:58	3:59	2	0:32	62	7:28	16.50	1:33:48	5:41	2	4:09	65	30:19	16.50	1:33:48	5:41	2	4:09	65	30:19	16.50	1:33:48	5:41	2	4:09	65	30:19	