



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Seeliger, Jan

Association: Schachdorf Ströbeck
Dossard: 120

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:34:19

Vitesse: 10.18 km/h
Kilométrage: 5:43 min/km

Place par parcours/Total: 81 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 68 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 9(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:11:36

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	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09	4.00	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09	4.00	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09	4.00	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09	
Plessenburg	3.00	25:11	8:23	8	5:56	59	8:21	7.00	47:45	6:49	8	10:56	59	15:16	7.00	47:45	6:49	8	10:56	59	15:16	7.00	47:45	6:49	8	10:56	59	15:16	
Abzweig rote Brü	3.00	20:20	6:46	9	6:16	78	7:53	10.00	1:08:05	6:48	9	17:12	67	23:09	10.00	1:08:05	6:48	9	17:12	67	23:09	10.00	1:08:05	6:48	9	17:12	67	23:09	
Ilseburg/Markt	6.50	26:14	4:02	9	5:31	66	7:44	16.50	1:34:19	5:42	9	22:43	68	30:50	16.50	1:34:19	5:42	9	22:43	68	30:50	16.50	1:34:19	5:42	9	22:43	68	30:50	