



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		Résultats d'étape				Résultat total							
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
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
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
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
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