



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

Louda, Raainer

Association: badeborn  
Dossard: 143

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 1:39:54

Vitesse: 9.91 km/h  
Kilométrage: 6:03 min/km

Place par parcours/Total: 95 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 78 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 8(de 14)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:57

### 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	24:03	6:00	7	4:10	76	8:38	4.00	24:03	6:00	7	4:10	76	8:38	4.00	24:03	6:00	7	4:10	76	8:38	7	4:10	76	8:38	7	4:10	76	8:38
Plessenburg	3.00	27:03	9:01	8	5:37	75	10:13	7.00	51:06	7:17	8	9:47	76	18:37	7.00	51:06	7:17	8	9:47	76	18:37	8	9:47	76	18:37	8	9:47	76	18:37
Abzweig rote Brü	3.00	20:38	6:52	9	5:00	81	8:11	10.00	1:11:44	7:10	8	14:47	76	26:48	10.00	1:11:44	7:10	8	14:47	76	26:48	8	14:47	76	26:48	8	14:47	76	26:48
Ilseburg/Markt	6.50	28:10	4:20	9	6:10	79	9:40	16.50	1:39:54	6:03	8	20:57	78	36:25	16.50	1:39:54	6:03	8	20:57	78	36:25	8	20:57	78	36:25	8	20:57	78	36:25