



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Koc, Hakan

Association: Salzgitter

Dossard: 72

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 1:44:54

Vitesse: 9.15 km/h

Kilométrage: 6:22 min/km

Place par parcours/Total: 102 (de 135)

Place par parcours/Hommes: 84 (de 102)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 15(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:04:05

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.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	23:53	5:58	15	7:57	75	8:28	4.00	23:53	5:58	15	7:57	75	8:28	4.00	23:53	5:58	15	7:57	75	8:28	15	7:57	75	8:28	15	7:57	75	8:28
Plessenburg	3.00	31:18	10:26	15	14:28	98	14:28	7.00	55:11	7:52	15	22:25	89	22:42	7.00	55:11	7:52	15	22:25	89	22:42	15	22:25	89	22:42	15	22:25	89	22:42
Abzweig rote Brü	3.00	21:44	7:14	15	9:11	90	9:17	10.00	1:16:55	7:41	15	31:36	88	31:59	10.00	1:16:55	7:41	15	31:36	88	31:59	15	31:36	88	31:59	15	31:36	88	31:59
Ilseburg/Markt	6.50	27:59	4:18	14	9:13	77	9:29	16.50	1:44:54	6:21	15	40:49	84	41:25	16.50	1:44:54	6:21	15	40:49	84	41:25	15	40:49	84	41:25	15	40:49	84	41:25