



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Grof, Marco**

Association: FH Runners Berlin  
Dossard: 48

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:45:50

Vitesse: 9.07 km/h  
Kilométrage: 6:25 min/km

Place par parcours/Total: 106 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 85 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 9(de 12)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:12:35

### 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.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39	4.00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39	4.00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39	9	9:10	96	11:39	96	11:39	
Plessenburg	3.00	29:23	9:47	9	9:50	89	12:33	7.00	56:27	8:03	9	19:00	93	23:58	7.00	56:27	8:03	9	19:00	93	23:58	9	19:00	93	23:58	93	23:58	
Abzweig rote Brücke	3.00	21:21	7:07	9	7:00	87	8:54	10.00	1:17:48	7:46	9	26:00	92	32:52	10.00	1:17:48	7:46	9	26:00	92	32:52	9	26:00	92	32:52	92	32:52	
Ilseburg/Markt	6.50	28:02	4:18	6	7:15	78	9:32	16.50	1:45:50	6:24	9	33:15	85	42:21	16.50	1:45:50	6:24	9	33:15	85	42:21	9	33:15	85	42:21	85	42:21	