



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Ciana, Reiner

Association: LG Rudelsburg Bad Kösen
Dossard: 28

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M65 (65-69 Jahre)

Temps total: 1:47:34

Vitesse: 9.20 km/h
Kilométrage: 6:31 min/km

Place par parcours/Total: 111 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 88 (de 102)
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29
Place par catégorie: 6(de 8)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:23:00

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Abzweig Tännental	4.00	26:15	6:33	6	5:55	89	10:50	4.00	26:15	6:33	6	5:55	89	10:50
Plessenburg	3.00	29:53	9:57	6	6:51	92	13:03	7.00	56:08	8:01	6	12:46	92	23:39
Abzweig rote Brü	3.00	21:23	7:07	6	4:51	88	8:56	10.00	1:17:31	7:45	6	17:37	91	32:35
Ilseburg/Markt	6.50	30:03	4:37	7	6:57	88	11:33	16.50	1:47:34	6:31	6	24:34	88	44:05