



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Puschmann, Andreas**

Association: ausdauerclub  
Dossard: 95

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

**Temps total: 1:48:11**

Vitesse: 9.15 km/h  
Kilométrage: 6:34 min/km

Place par parcours/Total: 115 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 90 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 12(de 14)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:57

### 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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Abzweig Tännental	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12
Plessenburg	3.00	30:03	10:01	12	8:37	93	13:13	7.00	55:40	7:57	12	14:21	90	23:11
Abzweig rote Brü	3.00	20:50	6:56	10	5:12	83	8:23	10.00	1:16:30	7:39	12	19:33	87	31:34
Ilseburg/Markt	6.50	31:41	4:52	11	9:41	94	13:11	16.50	1:48:11	6:33	12	29:14	90	44:42