



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	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	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