



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		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	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12	10	5:44	86	10:12	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	7.00	55:40	7:57	12	14:21	90	23:11	12	14:21	90	23:11	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	10.00	1:16:30	7:39	12	19:33	87	31:34	12	19:33	87	31:34	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	16.50	1:48:11	6:33	12	29:14	90	44:42	12	29:14	90	44:42	12	29:14	90	44:42