



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Krause, Karl-Heinz**

Association: erst laufen dann saufen  
Dossard: 75

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 1:52:33

Vitesse: 8.80 km/h  
Kilométrage: 6:49 min/km

Place par parcours/Total: 129 (de 135)  
Place par parcours/Hommes: 98 (de 102)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29  
Place par catégorie: 13(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	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	26:53	6:43	13	7:00	94	11:28	4.00	26:53	6:43	13	7:00	94	11:28	4.00	26:53	6:43	13	7:00	94	11:28	4.00	26:53	6:43	13	7:00	94	11:28
Plessenburg	3.00	31:01	10:20	14	9:35	97	14:11	7.00	57:54	8:16	13	16:35	96	25:25	7.00	57:54	8:16	13	16:35	96	25:25	7.00	57:54	8:16	13	16:35	96	25:25
Abzweig rote Brü	3.00	24:29	8:09	14	8:51	99	12:02	10.00	1:22:23	8:14	14	25:26	99	37:27	10.00	1:22:23	8:14	14	25:26	99	37:27	10.00	1:22:23	8:14	14	25:26	99	37:27
Ilseburg/Markt	6.50	30:10	4:38	10	8:10	89	11:40	16.50	1:52:33	6:49	13	33:36	98	49:04	16.50	1:52:33	6:49	13	33:36	98	49:04	16.50	1:52:33	6:49	13	33:36	98	49:04