



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Bente, Marco

Association: Ausdauerschule bunert
Dossard: 12

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:56:31

Vitesse: 8.24 km/h
Kilométrage: 7:04 min/km

Place par parcours/Total: 132 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 100 (de 102)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 12(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:12:35

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	28:27	7:06	12	10:33	100	13:02	4.00	28:27	7:06	12	10:33	100	13:02
Plessenburg	3.00	31:51	10:37	12	12:18	99	15:01	7.00	1:00:18	8:36	12	22:51	100	27:49
Abzweig rote Brü	3.00	24:40	8:13	12	10:19	100	12:13	10.00	1:24:58	8:29	12	33:10	100	40:02
Ilseburg/Markt	6.50	31:33	4:51	12	10:46	93	13:03	16.50	1:56:31	7:03	12	43:56	100	53:02