



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Baum, Florian

Association: erst laufen dann saufen
Dossard: 7

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 2:05:02

Vitesse: 7.68 km/h
Kilométrage: 7:35 min/km

Place par parcours/Total: 133 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 101 (de 102)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:29

Place par catégorie: 10(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:29

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	29:42	7:25	10	14:17	101	14:17	4.00	29:42	7:25	10	14:17	101	14:17
Plessenburg	3.00	35:51	11:57	10	18:47	102	19:01	7.00	1:05:33	9:21	10	33:04	101	33:04
Abzweig rote Br	3.00	25:34	8:31	10	13:07	101	13:07	10.00	1:31:07	9:06	10	46:11	101	46:11
Ilseburg/Markt	6.50	33:55	5:13	10	15:22	101	15:25	16.50	2:05:02	7:34	10	1:01:33	101	1:01:33