



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

Lehmann, Jörg

Association: Harz-Gebirgslauf Wernigerode  
Dossard: 262

Circuit: 8.70 km  
8,7 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 38:36

Vitesse: 13.52 km/h  
Kilométrage: 4:26 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 121)

Place par parcours/Hommes: 9 (de 67)

Meilleur temps dans le parcours: 31:48

Place par catégorie: 2(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 37:27

### 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. | Homm | Homm  | catg. | catg.  | Homm | Homm  | catg. | catg.  | Homm | Homm  | km    | Temps | min/km | catg. | catg. | Homm  | Homm | catg.  | catg. | Homm  | Homm | catg.  | catg. | Homm | Homm  |      |   |      |   |      |
| Abzweig Tännatal | 4.00  | 18:22 | 4:35   | 2     | 0:47  | 7    | 2:57  | 4.00  | 18:22  | 4:35 | 2     | 0:47  | 7      | 2:57 | 4.00  | 18:22 | 4:35  | 2      | 0:47  | 7     | 2:57  | 4.00 | 18:22  | 4:35  | 2     | 0:47 | 7      | 2:57  | 4.00 | 18:22 | 4:35 | 2 | 0:47 | 7 | 2:57 |
| Ilseburg/Markt   | 4.70  | 20:14 | 4:18   | 2     | 0:22  | 9    | 3:51  | 8.70  | 38:36  | 4:26 | 2     | 1:09  | 9      | 6:48 | 8.70  | 38:36 | 4:26  | 2      | 1:09  | 9     | 6:48  | 8.70 | 38:36  | 4:26  | 2     | 1:09 | 9      | 6:48  | 8.70 | 38:36 | 4:26 | 2 | 1:09 | 9 | 6:48 |