



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Kotes, Aaron-Mick Stefan

Association: SV Siemens Mülheim a.d. Ruhr e.V.
Dossard: 74

Circuit: 8.70 km
8,7 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 41:16

Vitesse: 11.63 km/h
Kilométrage: 4:44 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 121)

Place par parcours/Hommes: 13 (de 67)

Meilleur temps dans le parcours: 31:48

Place par catégorie: 2(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 31:48

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 Tännatal	4.00	19:41	4:55	2	4:16	13	4:16	4.00	19:41	4:55	2	4:16	13	4:16
Ilsenburg/Markt	4.70	21:35	4:35	4	5:12	19	5:12	8.70	41:16	4:44	2	9:28	13	9:28