



## 40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

### Exploitation détaillée

**Heitmann, Michael**

Association: Mud Monkeys Mahnburg

Dossard: 231

Circuit: 8.70 km

8,7 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 42:00

Vitesse: 11.43 km/h

Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 22 (de 121)

Place par parcours/Hommes: 17 (de 67)

Meilleur temps dans le parcours: 31:48

Place par catégorie: 3(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 Hommes | Total km | Total Temps    | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Hommes |
| Abzweig Tännental | 4.00                 | 20:31       | 5:07         | 3           | 5:06              | 16         | 5:06          | 4.00     | 20:31          | 5:07         | 3           | 5:06         | 16         | 5:06          |
| Ilsenburg/Markt   | 4.70                 | 21:29       | 4:34         | 3           | 5:06              | 17         | 5:06          | 8.70     | 42:00          | 4:49         | 3           | 10:12        | 17         | 10:12         |