



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Christian Cäsar**

Association: Harz-Gebirgslauf Wernigerode  
Dossard: 235

Circuit: 8.70 km  
8,7 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44)

**Temps total: 38:34**

Vitesse: 12.45 km/h  
Kilométrage: 4:25 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 124)

Place par parcours/Hommes: 10 (de 69)

Meilleur temps dans le parcours: 30:04

Place par catégorie: 1(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:34

### 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	18:17	4:34	1	-	10	3:49	4.00	18:17	4:34	1	-	10	3:49
Ilseburg/Markt	4.70	20:17	4:18	2	0:12	12	4:41	8.70	38:34	4:25	1	-	10	8:30