



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Stephan Heide

Association: Löwenläufer Braunschweig
Dossard: 263

Circuit: 8.70 km
8,7 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M55 (55-59)

Temps total: 51:14

Vitesse: 9.37 km/h
Kilométrage: 5:53 min/km

Place par parcours/Total: 63 (de 124)

Place par parcours/Hommes: 49 (de 69)

Meilleur temps dans le parcours: 30:04

Place par catégorie: 5(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:08

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	24:16	6:03	5	6:11	47	9:48	4.00	24:16	6:03	5	6:11	47	9:48
Ilseburg/Markt	4.70	26:58	5:44	5	6:55	53	11:22	8.70	51:14	5:53	5	13:06	49	21:10