



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

### Ansgo Portwig

Association: Rot-Weiss-Essen  
Dossard: 320

Circuit: 8.70 km  
8,7 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M70 (70-74)

Temps total: 53:23

Vitesse: 8.99 km/h  
Kilométrage: 6:08 min/km

Place par parcours/Total: 76 (de 124)  
Place par parcours/Hommes: 56 (de 69)  
Meilleur temps dans le parcours: 30:04  
Place par catégorie: 1(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 53:23

### 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	25:54	6:28	1	-	54	11:26	4.00	25:54	6:28	1	-	54	11:26
Ilsenburg/Markt	4.70	27:29	5:50	1	-	55	11:53	8.70	53:23	6:08	1	-	56	23:19