



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

### Sönke Breitmeyer

Association: TriAs Hildesheim  
Dossard: 26

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Männer (20-29) A

Temps total: 1:07:19

Vitesse: 14.71 km/h  
Kilométrage: 4:04 min/km

Place par parcours/Total: 4 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 4 (de 144)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25  
Place par catégorie: 2(de 18)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:05:10

### 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	16:13	4:03	2	0:42	4	0:59	4.00	16:13	4:03	2	0:42	4	0:59
Plessenburg	3.00	18:42	6:14	2	1:31	4	1:40	7.00	34:55	4:59	2	2:13	4	2:39
Abzweig rote Brü	3.00	13:43	4:34	2	0:28	5	1:20	10.00	48:38	4:51	2	2:41	4	3:59
Ilseburg/Markt	6.50	18:41	2:52	1	-	2	0:55	16.50	1:07:19	4:04	2	2:09	4	4:54