



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Michel Fräsdorf**

Association: SV Hasselfelde  
Dossard: 56

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Männer (20-29) A

Temps total: 1:11:36

Vitesse: 13.41 km/h  
Kilométrage: 4:20 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 9 (de 144)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 3(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	16:19	4:04	3	0:48	5	1:05	4.00	16:19	4:04	3	0:48	5	1:05
Plessenburg	3.00	19:56	6:38	3	2:45	11	2:54	7.00	36:15	5:10	3	3:33	9	3:59
Abzweig rote Brü	3.00	14:44	4:54	4	1:29	14	2:21	10.00	50:59	5:05	3	5:02	10	6:20
Ilseburg/Markt	6.50	20:37	3:10	3	1:56	10	2:51	16.50	1:11:36	4:20	3	6:26	9	9:11