



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Christian Diskowski**

Association: RSC Lüneburg Triathlon

Dossard: 35

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39) A

Temps total: 1:08:37

Vitesse: 13.99 km/h

Kilométrage: 4:09 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 5 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 1(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:08:37

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	16:37	4:09	1	-	6	1:23	4.00	16:37	4:09	1	-	6	1:23	4.00	16:37	4:09	1	-	6	1:23	4.00	16:37	4:09	1	-	6	1:23
Plessenburg	3.00	18:47	6:15	1	-	5	1:45	7.00	35:24	5:03	1	-	6	3:08	3.00	18:47	6:15	1	-	5	1:45	7.00	35:24	5:03	1	-	6	3:08
Abzweig rote Brü	3.00	13:35	4:31	1	-	4	1:12	10.00	48:59	4:53	1	-	5	4:20	3.00	13:35	4:31	1	-	4	1:12	10.00	48:59	4:53	1	-	5	4:20
Ilseburg/Markt	6.50	19:38	3:01	1	-	5	1:52	16.50	1:08:37	4:09	1	-	5	6:12	6.50	19:38	3:01	1	-	5	1:52	16.50	1:08:37	4:09	1	-	5	6:12