



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Sebastian Döhnert

Association: Bier-Bären-Bande
Dossard: 37

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M35 (35-39) A

Temps total: 1:30:59

Vitesse: 10.55 km/h
Kilométrage: 5:30 min/km

Place par parcours/Total: 79 (de 198)
Place par parcours/Hommes: 69 (de 144)
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 9(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	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	7:08	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	7:08	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	7:08	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	7:08
Plessenburg	3.00	24:12	8:03	8	5:25	57	7:10	7.00	46:34	6:39	9	11:10	65	14:18	7.00	46:34	6:39	9	11:10	65	14:18	7.00	46:34	6:39	9	11:10	65	14:18
Abzweig rote Brü	3.00	18:13	6:04	9	4:38	68	5:50	10.00	1:04:47	6:28	9	15:48	66	20:08	10.00	1:04:47	6:28	9	15:48	66	20:08	10.00	1:04:47	6:28	9	15:48	66	20:08
Ilseburg/Markt	6.50	26:12	4:01	8	6:34	70	8:26	16.50	1:30:59	5:30	9	22:22	69	28:34	16.50	1:30:59	5:30	9	22:22	69	28:34	16.50	1:30:59	5:30	9	22:22	69	28:34