



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Timo Erdelmeier**

Association: Triathlöwen Bremen e.V.

Dossard: 470

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39) A

Temps total: 1:31:45

Vitesse: 10.79 km/h

Kilométrage: 5:33 min/km

Place par parcours/Total: 84 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 71 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 10(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	21:28	5:21	9	4:51	64	6:14	4.00	21:28	5:21	9	4:51	64	6:14	4.00	21:28	5:21	9	4:51	64	6:14	4.00	21:28	5:21	9	4:51	64	6:14
Plessenburg	3.00	25:53	8:37	11	7:06	80	8:51	7.00	47:21	6:45	10	11:57	71	15:05	7.00	47:21	6:45	10	11:57	71	15:05	7.00	47:21	6:45	10	11:57	71	15:05
Abzweig rote Brü	3.00	18:18	6:06	10	4:43	70	5:55	10.00	1:05:39	6:33	10	16:40	70	21:00	10.00	1:05:39	6:33	10	16:40	70	21:00	10.00	1:05:39	6:33	10	16:40	70	21:00
Ilseburg/Markt	6.50	26:06	4:00	7	6:28	67	8:20	16.50	1:31:45	5:33	10	23:08	71	29:20	16.50	1:31:45	5:33	10	23:08	71	29:20	16.50	1:31:45	5:33	10	23:08	71	29:20