



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Steven Rinke

Association: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

Dossard: 144

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44) A

Temps total: 1:12:21

Vitesse: 13.68 km/h

Kilométrage: 4:23 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 10 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 4(de 22)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:07:11

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	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06
Plessenburg	3.00	19:57	6:38	4	1:55	13	2:55	7.00	37:17	5:19	4	2:30	11	5:01	7.00	37:17	5:19	4	2:30	11	5:01	7.00	37:17	5:19	4	2:30	11	5:01
Abzweig rote Brü	3.00	14:11	4:43	3	0:52	8	1:48	10.00	51:28	5:08	4	3:22	11	6:49	10.00	51:28	5:08	4	3:22	11	6:49	10.00	51:28	5:08	4	3:22	11	6:49
Ilseburg/Markt	6.50	20:53	3:12	5	1:48	13	3:07	16.50	1:12:21	4:23	4	5:10	10	9:56	16.50	1:12:21	4:23	4	5:10	10	9:56	16.50	1:12:21	4:23	4	5:10	10	9:56