



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Uwe Waldhaus

Association: SV Werder Bremen
Dossard: 192

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44) A

Temps total: 1:14:49

Vitesse: 12.83 km/h
Kilométrage: 4:32 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 198)
Place par parcours/Hommes: 17 (de 144)
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 8(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	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	18:02	4:30	6	1:17	14	2:48	4.00	18:02	4:30	6	1:17	14	2:48	4.00	18:02	4:30	6	1:17	14	2:48	6	1:17	14	2:48	6	1:17	14	2:48
Plessenburg	3.00	20:06	6:42	5	2:04	15	3:04	7.00	38:08	5:26	6	3:21	14	5:52	7.00	38:08	5:26	6	3:21	14	5:52	6	3:21	14	5:52	6	3:21	14	5:52
Abzweig rote Brü	3.00	15:07	5:02	8	1:48	20	2:44	10.00	53:15	5:19	7	5:09	15	8:36	10.00	53:15	5:19	7	5:09	15	8:36	7	5:09	15	8:36	7	5:09	15	8:36
Ilseburg/Markt	6.50	21:34	3:19	8	2:29	19	3:48	16.50	1:14:49	4:32	8	7:38	17	12:24	16.50	1:14:49	4:32	8	7:38	17	12:24	8	7:38	17	12:24	8	7:38	17	12:24