



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Henning Becker

Association: SV 1860 Minden
Dossard: 9

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44) A

Temps total: 1:18:09

Vitesse: 12.28 km/h
Kilométrage: 4:44 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 198)
Place par parcours/Hommes: 26 (de 144)
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 10(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	18:52	4:43	10	2:07	24	3:38	4.00	18:52	4:43	10	2:07	24	3:38	4.00	18:52	4:43	10	2:07	24	3:38	10	2:07	24	3:38	10	2:07	24	3:38
Plessenburg	3.00	21:38	7:12	10	3:36	28	4:36	7.00	40:30	5:47	10	5:43	27	8:14	7.00	40:30	5:47	10	5:43	27	8:14	10	5:43	27	8:14	10	5:43	27	8:14
Abzweig rote Brü	3.00	15:34	5:11	10	2:15	26	3:11	10.00	56:04	5:36	10	7:58	27	11:25	10.00	56:04	5:36	10	7:58	27	11:25	10	7:58	27	11:25	10	7:58	27	11:25
Ilseburg/Markt	6.50	22:05	3:23	9	3:00	23	4:19	16.50	1:18:09	4:44	10	10:58	26	15:44	16.50	1:18:09	4:44	10	10:58	26	15:44	10	10:58	26	15:44	10	10:58	26	15:44