



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Sebastian Mund

Dossard: 125

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44) A

Temps total: 1:21:36

Vitesse: 11.76 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 37 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 37 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 12(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.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Abzweig Tännental	4.00	19:29	4:52	12	2:44	37	4:15	4.00	19:29	4:52	12	2:44	37	4:15	4.00	19:29	4:52	12	2:44	37	4:15	12	2:44	37	4:15	12	2:44	37	4:15
Plessenburg	3.00	23:25	7:48	12	5:23	47	6:23	7.00	42:54	6:07	12	8:07	41	10:38	7.00	42:54	6:07	12	8:07	41	10:38	12	8:07	41	10:38	12	8:07	41	10:38
Abzweig rote Brü	3.00	16:29	5:29	12	3:10	39	4:06	10.00	59:23	5:56	12	11:17	42	14:44	10.00	59:23	5:56	12	11:17	42	14:44	12	11:17	42	14:44	12	11:17	42	14:44
Ilseburg/Markt	6.50	22:13	3:25	10	3:08	26	4:27	16.50	1:21:36	4:56	12	14:25	37	19:11	16.50	1:21:36	4:56	12	14:25	37	19:11	12	14:25	37	19:11	12	14:25	37	19:11