



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Christian Grösche

Dossard: 68

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44) A

Temps total: 1:36:13

Vitesse: 9.98 km/h

Kilométrage: 5:49 min/km

Place par parcours/Total: 109 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 88 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 15(de 22)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:07:11

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Résultats d'étape						Résultat total							
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Abzweig Tännental	4.00	23:05	5:46	17	6:20	90	7:51	4.00	23:05	5:46	17	6:20	90	7:51
Plessenburg	3.00	25:26	8:28	14	7:24	72	8:24	7.00	48:31	6:55	15	13:44	79	16:15
Abzweig rote Brü	3.00	18:30	6:10	14	5:11	73	6:07	10.00	1:07:01	6:42	14	18:55	79	22:22
Ilseburg/Markt	6.50	29:12	4:29	19	10:07	114	11:26	16.50	1:36:13	5:49	15	29:02	88	33:48