



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Stefan Nagels

Dossard: 127

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44) A

Temps total: 1:39:10

Vitesse: 9.68 km/h

Kilométrage: 6:00 min/km

Place par parcours/Total: 122 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 98 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 18(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	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52	4.00	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52	4.00	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52	4.00	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52
Plessenburg	3.00	28:45	9:35	18	10:43	104	11:43	7.00	50:51	7:15	18	16:04	96	18:35	7.00	50:51	7:15	18	16:04	96	18:35	7.00	50:51	7:15	18	16:04	96	18:35
Abzweig rote Brücke	3.00	21:19	7:06	18	8:00	110	8:56	10.00	1:12:10	7:13	18	24:04	98	27:31	10.00	1:12:10	7:13	18	24:04	98	27:31	10.00	1:12:10	7:13	18	24:04	98	27:31
Ilseburg/Markt	6.50	27:00	4:09	14	7:55	86	9:14	16.50	1:39:10	6:00	18	31:59	98	36:45	16.50	1:39:10	6:00	18	31:59	98	36:45	16.50	1:39:10	6:00	18	31:59	98	36:45