



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Sascha Walte

Dossard: 193

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49) A

Temps total: 1:26:13

Vitesse: 11.13 km/h

Kilométrage: 5:13 min/km

Place par parcours/Total: 54 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 51 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 8(de 18)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:16:23

### 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	21:14	5:18	9	2:48	62	6:00	4.00	21:14	5:18	9	2:48	62	6:00	4.00	21:14	5:18	9	2:48	62	6:00	9	2:48	62	6:00	9	2:48	62	6:00
Plessenburg	3.00	23:42	7:53	9	2:54	50	6:40	7.00	44:56	6:25	9	5:42	54	12:40	7.00	44:56	6:25	9	5:42	54	12:40	9	5:42	54	12:40	9	5:42	54	12:40
Abzweig rote Brü	3.00	17:14	5:44	8	2:07	52	4:51	10.00	1:02:10	6:13	9	7:49	54	17:31	10.00	1:02:10	6:13	9	7:49	54	17:31	9	7:49	54	17:31	9	7:49	54	17:31
Ilseburg/Markt	6.50	24:03	3:42	8	3:02	45	6:17	16.50	1:26:13	5:13	8	9:50	51	23:48	16.50	1:26:13	5:13	8	9:50	51	23:48	8	9:50	51	23:48	8	9:50	51	23:48