



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Björn Spittau

Association: TG Schildesche 05
Dossard: 168

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49) A

Temps total: 1:35:54

Vitesse: 10.01 km/h
Kilométrage: 5:48 min/km

Place par parcours/Total: 108 (de 198)
Place par parcours/Hommes: 87 (de 144)
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25
Place par catégorie: 13(de 18)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:16:23

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			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	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27	4.00	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27
Plessenburg	3.00	26:04	8:41	13	5:16	83	9:02	7.00	48:45	6:57	13	9:31	81	16:29
Abzweig rote Brü	3.00	19:58	6:39	13	4:51	95	7:35	10.00	1:08:43	6:52	13	14:22	86	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	27:11	4:10	13	6:10	92	9:25	16.50	1:35:54	5:48	13	19:31	87	33:29