



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Nils Köhler

Association: Wir machen's laufend!  
Dossard: 97

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54) A

Temps total: 1:30:12

Vitesse: 10.64 km/h  
Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 72 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 65 (de 144)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 5(de 14)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:16:11

### 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	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	21:54	5:28	6	2:29	71	6:40	4.00	21:54	5:28	6	2:29	71	6:40	4.00	21:54	5:28	6	2:29	71	6:40	4.00	21:54	5:28	6	2:29	71	6:40
Plessenburg	3.00	24:40	8:13	5	3:29	67	7:38	7.00	46:34	6:39	5	5:58	65	14:18	7.00	46:34	6:39	5	5:58	65	14:18	7.00	46:34	6:39	5	5:58	65	14:18
Abzweig rote Brü	3.00	18:39	6:12	6	4:03	78	6:16	10.00	1:05:13	6:31	5	10:01	68	20:34	10.00	1:05:13	6:31	5	10:01	68	20:34	10.00	1:05:13	6:31	5	10:01	68	20:34
Ilseburg/Markt	6.50	24:59	3:50	4	4:00	53	7:13	16.50	1:30:12	5:28	5	14:01	65	27:47	16.50	1:30:12	5:28	5	14:01	65	27:47	16.50	1:30:12	5:28	5	14:01	65	27:47