



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Luis Risse

Dossard: 145

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54) A

Temps total: 1:40:47

Vitesse: 9.53 km/h  
Kilométrage: 6:06 min/km

Place par parcours/Total: 127 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 100 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 9(de 14)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:16:11

### 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	24:15	6:03	8	4:50	103	9:01	4.00	24:15	6:03	8	4:50	103	9:01
Plessenburg	3.00	29:52	9:57	11	8:41	115	12:50	7.00	54:07	7:43	10	13:31	108	21:51
Abzweig rote Brü	3.00	19:58	6:39	11	5:22	95	7:35	10.00	1:14:05	7:24	10	18:53	107	29:26
Ilseburg/Markt	6.50	26:42	4:06	7	5:43	79	8:56	16.50	1:40:47	6:06	9	24:36	100	38:22