



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Jörn Bethke**

Association: Brockenlaufverein  
Dossard: 14

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54) A

Temps total: 1:40:58

Vitesse: 9.51 km/h  
Kilométrage: 6:07 min/km

Place par parcours/Total: 128 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 101 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 10(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	25:15	6:18	10	5:50	107	10:01	4.00	25:15	6:18	10	5:50	107	10:01	4.00	25:15	6:18	10	5:50	107	10:01	10	5:50	107	10:01	10	5:50	107	10:01
Plessenburg	3.00	28:45	9:35	9	7:34	104	11:43	7.00	54:00	7:42	9	13:24	107	21:44	7.00	54:00	7:42	9	13:24	107	21:44	9	13:24	107	21:44	9	13:24	107	21:44
Abzweig rote Brü	3.00	19:52	6:37	9	5:16	93	7:29	10.00	1:13:52	7:23	9	18:40	105	29:13	10.00	1:13:52	7:23	9	18:40	105	29:13	9	18:40	105	29:13	9	18:40	105	29:13
Ilseburg/Markt	6.50	27:06	4:10	10	6:07	89	9:20	16.50	1:40:58	6:07	10	24:47	101	38:33	16.50	1:40:58	6:07	10	24:47	101	38:33	10	24:47	101	38:33	10	24:47	101	38:33