



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Fred Borchert**

Association: SV Langenstein  
Dossard: 18

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59) A

Temps total: 1:23:17

Vitesse: 11.53 km/h  
Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 43 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 42 (de 144)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 2(de 15)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:21:05

### 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	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41	4.00	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41	4.00	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41	4.00	20:55	5:13	2	1:35	52	5:41
Plessenburg	3.00	22:36	7:32	2	0:12	39	5:34	7.00	43:31	6:13	3	1:13	45	11:15	7.00	43:31	6:13	3	1:13	45	11:15	7.00	43:31	6:13	3	1:13	45	11:15
Abzweig rote Brü	3.00	16:25	5:28	2	0:42	37	4:02	10.00	59:56	5:59	3	0:54	43	15:17	10.00	59:56	5:59	3	0:54	43	15:17	10.00	59:56	5:59	3	0:54	43	15:17
Ilseburg/Markt	6.50	23:21	3:35	2	1:18	39	5:35	16.50	1:23:17	5:02	2	2:12	42	20:52	16.50	1:23:17	5:02	2	2:12	42	20:52	16.50	1:23:17	5:02	2	2:12	42	20:52