



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Marcus Zeinert**

Association: VfR Wilsche-Neubokel  
Dossard: 209

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59) A

Temps total: 1:33:36

Vitesse: 10.26 km/h  
Kilométrage: 5:40 min/km

Place par parcours/Total: 94 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 76 (de 144)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 7(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	21:53	5:28	6	2:33	70	6:39	4.00	21:53	5:28	6	2:33	70	6:39	4.00	21:53	5:28	6	2:33	70	6:39	6	2:33	70	6:39	6	2:33	70	6:39
Plessenburg	3.00	27:02	9:00	10	4:38	93	10:00	7.00	48:55	6:59	8	6:37	83	16:39	7.00	48:55	6:59	8	6:37	83	16:39	8	6:37	83	16:39	8	6:37	83	16:39
Abzweig rote Brü	3.00	19:01	6:20	8	3:18	84	6:38	10.00	1:07:56	6:47	8	8:54	82	23:17	10.00	1:07:56	6:47	8	8:54	82	23:17	8	8:54	82	23:17	8	8:54	82	23:17
Ilseburg/Markt	6.50	25:40	3:56	4	3:37	60	7:54	16.50	1:33:36	5:40	7	12:31	76	31:11	16.50	1:33:36	5:40	7	12:31	76	31:11	7	12:31	76	31:11	7	12:31	76	31:11