



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Manfred Jahncke

Dossard: 84

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59) A

Temps total: 1:37:20

Vitesse: 10.17 km/h  
Kilométrage: 5:53 min/km

Place par parcours/Total: 116 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 93 (de 144)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 9(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	24:06	6:01	11	4:46	101	8:52	4.00	24:06	6:01	11	4:46	101	8:52	4.00	24:06	6:01	11	4:46	101	8:52	11	4:46	101	8:52	11	4:46	101	8:52
Plessenburg	3.00	27:01	9:00	9	4:37	92	9:59	7.00	51:07	7:18	10	8:49	97	18:51	7.00	51:07	7:18	10	8:49	97	18:51	10	8:49	97	18:51	10	8:49	97	18:51
Abzweig rote Brü	3.00	19:47	6:35	9	4:04	92	7:24	10.00	1:10:54	7:05	10	11:52	94	26:15	10.00	1:10:54	7:05	10	11:52	94	26:15	10	11:52	94	26:15	10	11:52	94	26:15
Ilseburg/Markt	6.50	26:26	4:03	8	4:23	74	8:40	16.50	1:37:20	5:53	9	16:15	93	34:55	16.50	1:37:20	5:53	9	16:15	93	34:55	9	16:15	93	34:55	9	16:15	93	34:55