



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

### Marcel Reising

Association: erst laufen dann saufen  
Dossard: 139

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59) A

Temps total: 2:13:03

Vitesse: 7.22 km/h  
Kilométrage: 8:03 min/km

Place par parcours/Total: 195 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 142 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 15(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:21:05

### 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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Abzweig Tännental	4.00	30:06	7:31	15	10:46	141	14:52	4.00	30:06	7:31	15	10:46	141	14:52
Plessenburg	3.00	35:06	11:42	15	12:42	141	18:04	7.00	1:05:12	9:18	15	22:54	142	32:56
Abzweig rote Brü	3.00	31:22	10:27	15	15:39	142	18:59	10.00	1:36:34	9:39	15	37:32	142	51:55
Ilseburg/Markt	6.50	36:29	5:36	15	14:26	140	18:43	16.50	2:13:03	8:03	15	51:58	142	1:10:38