



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Mario Heinicke

Association: Laufgemeinschaft Osterwieck

Dossard: 73

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M60 (60-64) A

Temps total: 1:35:48

Vitesse: 10.02 km/h

Kilométrage: 5:48 min/km

Place par parcours/Total: 106 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 85 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 4(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:22:03

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	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18	4.00	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18	4.00	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18	4.00	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18
Plessenburg	3.00	25:54	8:37	3	3:42	81	8:52	7.00	49:26	7:03	4	6:35	88	17:10	3.00	25:54	8:37	3	3:42	81	8:52	7.00	49:26	7:03	4	6:35	88	17:10
Abzweig rote Brü	3.00	19:24	6:27	4	3:14	89	7:01	10.00	1:08:50	6:52	4	9:34	87	24:11	3.00	19:24	6:27	4	3:14	89	7:01	10.00	1:08:50	6:52	4	9:34	87	24:11
Ilseburg/Markt	6.50	26:58	4:08	4	4:45	84	9:12	16.50	1:35:48	5:48	4	13:45	85	33:23	6.50	26:58	4:08	4	4:45	84	9:12	16.50	1:35:48	5:48	4	13:45	85	33:23