



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Krystian Twyrdy**

Association: Team Wetzsteine  
Dossard: 185

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64) A

Temps total: 1:44:23

Vitesse: 9.20 km/h  
Kilométrage: 6:19 min/km

Place par parcours/Total: 140 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 110 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 8(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	25:58	6:29	9	5:23	116	10:44	4.00	25:58	6:29	9	5:23	116	10:44	4.00	25:58	6:29	9	5:23	116	10:44	9	5:23	116	10:44	9	5:23	116	10:44
Plessenburg	3.00	29:01	9:40	7	6:49	107	11:59	7.00	54:59	7:51	8	12:08	110	22:43	7.00	54:59	7:51	8	12:08	110	22:43	8	12:08	110	22:43	8	12:08	110	22:43
Abzweig rote Brücke	3.00	20:31	6:50	7	4:21	101	8:08	10.00	1:15:30	7:32	8	16:14	111	30:51	10.00	1:15:30	7:32	8	16:14	111	30:51	8	16:14	111	30:51	8	16:14	111	30:51
Ilseburg/Markt	6.50	28:53	4:26	9	6:40	112	11:07	16.50	1:44:23	6:19	8	22:20	110	41:58	16.50	1:44:23	6:19	8	22:20	110	41:58	8	22:20	110	41:58	8	22:20	110	41:58