



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Bernd Sczepanski**

Association: LAV Hamburg Nord  
Dossard: 166

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64) A

Temps total: 1:48:22

Vitesse: 8.86 km/h  
Kilométrage: 6:34 min/km

Place par parcours/Total: 151 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 118 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 10(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:22:03

### 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 Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Abzweig Tännental	4.00	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55	4.00	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55
Plessenburg	3.00	31:13	10:24	9	9:01	127	14:11	7.00	58:22	8:20	10	15:31	128	26:06
Abzweig rote Brücke	3.00	21:48	7:15	10	5:38	116	9:25	10.00	1:20:10	8:01	10	20:54	124	35:31
Ilseburg/Markt	6.50	28:12	4:20	6	5:59	104	10:26	16.50	1:48:22	6:34	10	26:19	118	45:57