



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Ralf Thater**

Association: LSF Oldenburg  
Dossard: 177

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M60 (60-64) A

Temps total: 1:57:05

Vitesse: 8.20 km/h  
Kilométrage: 7:05 min/km

Place par parcours/Total: 179 (de 198)  
Place par parcours/Hommes: 133 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 12(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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Abzweig Tännental	4.00	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56	4.00	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56
Plessenburg	3.00	33:32	11:10	14	11:20	137	16:30	7.00	1:00:42	8:40	13	17:51	136	28:26
Abzweig rote Brü	3.00	23:47	7:55	13	7:37	132	11:24	10.00	1:24:29	8:26	12	25:13	133	39:50
Ilseburg/Markt	6.50	32:36	5:00	13	10:23	128	14:50	16.50	1:57:05	7:05	12	35:02	133	54:40