



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

### Bodo Matthes

Association: LC RON HILL Berlin e.V.

Dossard: 117

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M60 (60-64) A

Temps total: 2:02:25

Vitesse: 7.84 km/h

Kilométrage: 7:25 min/km

Place par parcours/Total: 187 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 137 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 14(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.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes		
Abzweig Tännental	4.00	31:24	7:50	15	10:49	144	16:10	4.00	31:24	7:50	15	10:49	144	16:10	4.00	31:24	7:50	15	10:49	144	16:10	15	10:49	144	16:10			
Plessenburg	3.00	36:18	12:05	15	14:06	142	19:16	7.00	1:07:42	9:40	15	24:51	144	35:26	7.00	1:07:42	9:40	15	24:51	144	35:26	15	24:51	144	35:26			
Abzweig rote Brü	3.00	23:30	7:49	12	7:20	131	11:07	10.00	1:31:12	9:07	15	31:56	140	46:33	10.00	1:31:12	9:07	15	31:56	140	46:33	15	31:56	140	46:33			
Ilseburg/Markt	6.50	31:13	4:48	11	9:00	122	13:27	16.50	2:02:25	7:25	14	40:22	137	1:00:00	16.50	2:02:25	7:25	14	40:22	137	1:00:00	14	40:22	137	1:00:00			