



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Lothar Rochau**

Association: LAV Halensia

Dossard: 146

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M70 (70-74) A

Temps total: 1:34:32

Vitesse: 10.16 km/h

Kilométrage: 5:43 min/km

Place par parcours/Total: 99 (de 198)

Place par parcours/Hommes: 80 (de 144)

Meilleur temps dans le parcours: 1:02:25

Place par catégorie: 1(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:34:32

### 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	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Abzweig Tännental	4.00	23:07	5:46	1	-	91	7:53	4.00	23:07	5:46	1	-	91	7:53	4.00	23:07	5:46	1	-	91	7:53	4.00	23:07	5:46	1	-	91	7:53
Plessenburg	3.00	26:56	8:58	1	-	90	9:54	7.00	50:03	7:08	1	-	92	17:47	7.00	50:03	7:08	1	-	92	17:47	7.00	50:03	7:08	1	-	92	17:47
Abzweig rote Brücke	3.00	18:33	6:11	1	-	74	6:10	10.00	1:08:36	6:51	1	-	84	23:57	10.00	1:08:36	6:51	1	-	84	23:57	10.00	1:08:36	6:51	1	-	84	23:57
Ilseburg/Markt	6.50	25:56	3:59	1	-	65	8:10	16.50	1:34:32	5:43	1	-	80	32:07	16.50	1:34:32	5:43	1	-	80	32:07	16.50	1:34:32	5:43	1	-	80	32:07