



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Detalizēti rezultāti

Cäsar, Christian

Klubs: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

Numurs: 25

Posms: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Grupa:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Kopējais laiks: 1:12:01

Ātrums: 13.75 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:22 min/km

Vieta distancē/Kopā: 12 (no 135)

Vieta distancē/Vīrieši: 12 (no 102)

Distances labākais laiks: 1:03:29

Vieta grupā: 3(no 15)

Grupas labākais laiks: 1:09:53

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Abzweig Tännatal	4.00	17:00	4:15	1	-	6	1:35	4.00	17:00	4:15	1	-	6	1:35
Plessenburg	3.00	20:30	6:49	3	2:04	17	3:40	7.00	37:30	5:21	2	1:44	14	5:01
Abzweig rote Brū	3.00	14:45	4:55	3	0:54	19	2:18	10.00	52:15	5:13	3	2:38	16	7:19
Ilseburg/Markt	6.50	19:46	3:02	1	-	8	1:16	16.50	1:12:01	4:21	3	2:08	12	8:32