



## 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

### Detalizēti rezultāti

#### John-Bartkowiak, Michael

Klubs: Ilseburg

Numurs: 65

Posms: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Grupa:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Kopējais laiks: 1:22:34

Ātrums: 11.99 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:00 min/km

Vieta distancē/Kopā: 37 (no 135)

Vieta distancē/Vīrieši: 35 (no 102)

Distances labākais laiks: 1:03:29

Vieta grupā: 10(no 15)

Grupas labākais laiks: 1:04:05

### 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	20:40	5:10	9	4:44	34	5:15	4.00	20:40	5:10	9	4:44	34	5:15
Plessenburg	3.00	23:55	7:58	10	7:05	48	7:05	7.00	44:35	6:22	10	11:49	41	12:06
Abzweig rote Brū	3.00	16:15	5:25	10	3:42	35	3:48	10.00	1:00:50	6:05	10	15:31	41	15:54
Ilseburg/Markt	6.50	21:44	3:20	8	2:58	26	3:14	16.50	1:22:34	5:00	10	18:29	35	19:05