



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Detalizēti rezultāti

**Ramli, Lee**

Klubs: adidas Runners Hamburg  
Numurs: 96

Posms: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Grupa:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Kopējais laiks: 1:23:10**

Ātrums: 11.54 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:02 min/km

Vieta distancē/Kopā: 41 (no 135)  
Vieta distancē/Vīrieši: 39 (no 102)  
Distances labākais laiks: 1:03:29

Vieta grupā: 4(no 8)  
Grupas labākais laiks: 1:11:22

## 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	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46
Plessenburg	3.00	22:25	7:28	4	3:03	32	5:35	7.00	43:36	6:13	4	6:26	35	11:07
Abzweig rote Brū	3.00	16:09	5:22	4	2:06	33	3:42	10.00	59:45	5:58	4	8:32	35	14:49
Ilseburg/Markt	6.50	23:25	3:36	4	3:28	39	4:55	16.50	1:23:10	5:02	4	11:48	39	19:41