



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Detalizēti rezultāti

**Kastning, Jonas**

Klubs: Clausthal-Zellerfeld  
Numurs: 67

Posms: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Grupa:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Kopējais laiks: 1:30:36

Ātrums: 10.93 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:29 min/km

Vieta distancē/Kopā: 60 (no 135)  
Vieta distancē/Vīrieši: 54 (no 102)  
Distances labākais laiks: 1:03:29

Vieta grupā: 6(no 10)  
Grupas labākais laiks: 1:03:29

## 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	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20
Plessenburg	3.00	24:46	8:15	6	7:42	56	7:56	7.00	47:31	6:47	5	15:02	57	15:02
Abzweig rote Brü	3.00	17:53	5:57	6	5:26	53	5:26	10.00	1:05:24	6:32	6	20:28	54	20:28
Ilseburg/Markt	6.50	25:12	3:52	6	6:39	55	6:42	16.50	1:30:36	5:29	6	27:07	54	27:07