



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Detalizēti rezultāti

**Stephan Heide**

Klubs: Löwenläufer Braunschweig  
Numurs: 263

Posms: 8.70 km  
8,7 km - Lauf

Grupa:  
Senioren M55 (55-59)

**Kopējais laiks: 51:14**

Ātrums: 9.37 km/h  
Skrējiena izpildījums: 5:53 min/km

Vieta distancē/Kopā: 63 (no 124)  
Vieta distancē/Vīrieši: 49 (no 69)  
Distances labākais laiks: 30:04

Vieta grupā: 5(no 8)  
Grupā labākais laiks: 38:08

## 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	24:16	6:03	5	6:11	47	9:48	4.00	24:16	6:03	5	6:11	47	9:48
Ilseburg/Markt	4.70	26:58	5:44	5	6:55	53	11:22	8.70	51:14	5:53	5	13:06	49	21:10