



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Detalizēti rezultāti

**Bernd Sczepanski**

Klubs: LAV Hamburg Nord

Numurs: 166

Posms: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Grupa:

Senioren M60 (60-64) A

Kopējais laiks: 1:48:22

Ātrums: 8.86 km/h

Skrējiena izpildījums: 6:34 min/km

Vieta distancē/Kopā: 151 (no 198)

Vieta distancē/Vīrieši: 118 (no 144)

Distances labākais laiks: 1:02:25

Vieta grupā: 10(no 15)

Grupas labākais laiks: 1:22:03

## 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	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55	4.00	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55
Plessenburg	3.00	31:13	10:24	9	9:01	127	14:11	7.00	58:22	8:20	10	15:31	128	26:06
Abzweig rote Brū	3.00	21:48	7:15	10	5:38	116	9:25	10.00	1:20:10	8:01	10	20:54	124	35:31
Ilseburg/Markt	6.50	28:12	4:20	6	5:59	104	10:26	16.50	1:48:22	6:34	10	26:19	118	45:57