



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

## evaluación detallada

**Heise, Mario**

Asociación: hzmakler & friends

Dorsal: 230

recorrido: 8.70 km

8,7 km - Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 45:56

velocidad: 10.45 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 121)

posición en el recorrido/Men: 33 (de 67)

mejor tiempo del recorrido: 31:48

posición en la categoría: 6(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47	4.00	22:12	5:32	6	4:37	31	6:47
Ilsenburg/Markt	4.70	23:44	5:02	6	3:52	33	7:21	8.70	45:56	5:16	6	8:29	33	14:08