



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 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: 11.36 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	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men	Men				Men	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
Ilseburg/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