



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## evaluación detallada

### Portwig, Ansgo

Asociación: Rot-Weiss-Essen  
Dorsal: 280

recorrido: 8.70 km  
8,7 km - Lauf

categoría:  
Senioren M70 (70-74 Jahre)

tiempo total: 52:34

velocidad: 9.13 km/h  
rendimiento en carrera: 6:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 92 (de 121)

posición en el recorrido/Men: 59 (de 67)

mejor tiempo del recorrido: 31:48

posición en la categoría: 1(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 52:34

## 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			
Abzweig Tännental	4.00	26:01	6:30	1	-	61	10:36	4.00	26:01	6:30	1	-	61	10:36
Ilseburg/Markt	4.70	26:33	5:38	1	-	55	10:10	8.70	52:34	6:02	1	-	59	20:46