



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Cäsar, Christian

Asociación: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

Dorsal: 25

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:12:01

velocidad: 13.33 km/h

rendimiento en carrera: 4:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 12 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 3(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:09:53

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 | categoría | Men | Men | | | | km | tiempo | min/km | categoría |
| Abzweig Tännental | 4.00 | 17:00 | 4:15 | 1 | - | 6 | 1:35 | 4.00 | 17:00 | 4:15 | 1 | - | 6 | 1:35 |
| Plessenburg | 3.00 | 20:30 | 6:49 | 3 | 2:04 | 17 | 3:40 | 7.00 | 37:30 | 5:21 | 2 | 1:44 | 14 | 5:01 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 14:45 | 4:55 | 3 | 0:54 | 19 | 2:18 | 10.00 | 52:15 | 5:13 | 3 | 2:38 | 16 | 7:19 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 19:46 | 3:02 | 1 | - | 8 | 1:16 | 16.50 | 1:12:01 | 4:21 | 3 | 2:08 | 12 | 8:32 |