



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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Abzweig Tännatal	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