



40. Oster-Ilsetallauf  
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Vasterling, Frank

Asociación: Lauffreunde Eichsfeld  
Dorsal: 128

recorrido: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

categoría:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:12:35

velocidad: 13.64 km/h  
rendimiento en carrera: 4:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 135)  
posición en el recorrido/Men: 15 (de 102)  
mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 1(de 12)  
mejor tiempo en la categoría: 1:12:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men
Abzweig Tännental	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29	4.00	17:54	4:28	1	-	18	2:29
Plessenburg	3.00	19:33	6:30	1	-	13	2:43	7.00	37:27	5:21	1	-	13	4:58
Abzweig rote Brü	3.00	14:21	4:46	1	-	13	1:54	10.00	51:48	5:10	1	-	13	6:52
Ilseburg/Markt	6.50	20:47	3:11	1	-	16	2:17	16.50	1:12:35	4:23	1	-	15	9:06