



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Knauer, Daniel

Asociación: Brockenlaufverein Ilseburg

Dorsal: 141

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:13:38

velocidad: 13.44 km/h

rendimiento en carrera: 4:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 19 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 3(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 1:11:22

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 Tännental | 4.00 | 17:33 | 4:23 | 1 | - | 11 | 2:08 | 4.00 | 17:33 | 4:23 | 1 | - | 11 | 2:08 |
| Plessenburg | 3.00 | 20:02 | 6:40 | 2 | 0:40 | 15 | 3:12 | 7.00 | 37:35 | 5:22 | 2 | 0:25 | 15 | 5:06 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 14:30 | 4:49 | 2 | 0:27 | 15 | 2:03 | 10.00 | 52:05 | 5:12 | 2 | 0:52 | 15 | 7:09 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 21:33 | 3:18 | 3 | 1:36 | 24 | 3:03 | 16.50 | 1:13:38 | 4:27 | 3 | 2:16 | 19 | 10:09 |