



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Henselmann, Frank

Asociación: TuS Eintracht Bielefeld

Dorsal: 53

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 1:16:11

velocidad: 12.60 km/h

rendimiento en carrera: 4:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 23 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 3(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 1:11:36

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|-------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|----|-------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | posición Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | posición Men | | |
| Abzweig Tännental | 4.00 | 18:59 | 4:44 | 4 | 1:26 | 26 | 3:34 | 4.00 | 18:59 | 4:44 | 4 | 1:26 | 26 | 3:34 |
| Plessenburg | 3.00 | 20:35 | 6:51 | 3 | 1:20 | 20 | 3:45 | 7.00 | 39:34 | 5:39 | 4 | 2:45 | 24 | 7:05 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 14:48 | 4:56 | 3 | 0:44 | 21 | 2:21 | 10.00 | 54:22 | 5:26 | 3 | 3:29 | 23 | 9:26 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 21:49 | 3:21 | 3 | 1:06 | 27 | 3:19 | 16.50 | 1:16:11 | 4:37 | 3 | 4:35 | 23 | 12:42 |