



# 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: 12.99 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	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	retraso 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