



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Döppelheuer, Heiko

Asociación: Brockenlaufverein

Dorsal: 33

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 1:17:01

velocidad: 12.46 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 25 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 4(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	18:34	4:38	3	1:01	24	3:09	4.00	18:34	4:38	3	1:01	24	3:09
Plessenburg	3.00	20:51	6:57	4	1:36	23	4:01	7.00	39:25	5:37	3	2:36	23	6:56
Abzweig rote Brü	3.00	15:03	5:00	4	0:59	24	2:36	10.00	54:28	5:26	4	3:35	24	9:32
Ilseburg/Markt	6.50	22:33	3:28	5	1:50	32	4:03	16.50	1:17:01	4:40	4	5:25	25	13:32