



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Borchert, Fred

Asociación: SV Langenstein

Dorsal: 18

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 1:22:03

velocidad: 11.70 km/h

rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 33 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 32 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 5(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 1:11:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Abzweig Tännental	4.00	21:20	5:19	5	3:47	42	4.00	21:20	5:19	5	3:47	42	5:55
Plessenburg	3.00	22:30	7:30	5	3:15	34	7.00	43:50	6:15	5	7:01	36	11:21
Abzweig rote Brü	3.00	16:00	5:19	5	1:56	31	10.00	59:50	5:59	5	8:57	36	14:54
Ilseburg/Markt	6.50	22:13	3:25	4	1:30	30	16.50	1:22:03	4:58	5	10:27	32	18:34