



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## evaluación detallada

**Ramli, Lee**

Asociación: adidas Runners Hamburg

Dorsal: 96

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:23:10

velocidad: 11.90 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 39 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 4(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	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46	4.00	21:11	5:17	5	3:38	39	5:46
Plessenburg	3.00	22:25	7:28	4	3:03	32	5:35	7.00	43:36	6:13	4	6:26	35	11:07
Abzweig rote Brü	3.00	16:09	5:22	4	2:06	33	3:42	10.00	59:45	5:58	4	8:32	35	14:49
Ilseburg/Markt	6.50	23:25	3:36	4	3:28	39	4:55	16.50	1:23:10	5:02	4	11:48	39	19:41