



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## evaluación detallada

**Pohl, Thomas**

Asociación: Huy-Läufer

Dorsal: 93

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:25:01

velocidad: 11.29 km/h

rendimiento en carrera: 5:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 44 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 41 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 5(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 1:11:22

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control           | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posición | retraso  |         |     | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso  |         |     |       |
|-------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------|---------|-----|-------------|-----------------|-------------------|----------|---------|-----|-------|
|                   |             |                 |                   | posición | retraso | Men |             |                 |                   | posición | retraso | Men |       |
| Abzweig Tännental | 4.00        | 21:10           | 5:17              | 4        | 3:37    | 38  | 4.00        | 21:10           | 5:17              | 4        | 3:37    | 38  | 5:45  |
| Plessenburg       | 3.00        | 22:52           | 7:37              | 5        | 3:30    | 38  | 7.00        | 44:02           | 6:17              | 5        | 6:52    | 40  | 11:33 |
| Abzweig rote Brü  | 3.00        | 16:47           | 5:35              | 5        | 2:44    | 41  | 10.00       | 1:00:49         | 6:04              | 5        | 9:36    | 40  | 15:53 |
| Ilseburg/Markt    | 6.50        | 24:12           | 3:43              | 6        | 4:15    | 46  | 16.50       | 1:25:01         | 5:09              | 5        | 13:39   | 41  | 21:32 |