



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Herden, Rene

Asociación: TV Hessisch Lichtenau
Dorsal: 55

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:26:17

velocidad: 11.13 km/h
rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 135)
posición en el recorrido/Men: 43 (de 102)
mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 6(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	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17	4.00	21:42	5:25	7	4:09	47	6:17
Plessenburg	3.00	24:00	8:00	7	4:38	50	7:10	7.00	45:42	6:31	7	8:32	48	13:13
Abzweig rote Brü	3.00	17:07	5:42	6	3:04	44	4:40	10.00	1:02:49	6:16	6	11:36	44	17:53
Ilseburg/Markt	6.50	23:28	3:36	5	3:31	40	4:58	16.50	1:26:17	5:13	6	14:55	43	22:48