



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Gast, Andreas

Asociación: Liebenburg
Dorsal: 44

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 1:26:41

velocidad: 11.42 km/h
rendimiento en carrera: 5:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 49 (de 135)
posición en el recorrido/Men: 46 (de 102)
mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 6(de 10)
mejor tiempo en la categoría: 1:11:36

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Abzweig Tännental	4.00	22:20	5:34	6	4:47	53	6:55	4.00	22:20	5:34	6	4:47	53	6:55
Plessenburg	3.00	24:11	8:03	7	4:56	52	7:21	7.00	46:31	6:38	7	9:42	50	14:02
Abzweig rote Brü	3.00	16:49	5:36	6	2:45	42	4:22	10.00	1:03:20	6:20	6	12:27	47	18:24
Ilseburg/Markt	6.50	23:21	3:35	6	2:38	38	4:51	16.50	1:26:41	5:15	6	15:05	46	23:12