



# 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: 11.07 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	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición 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