



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## evaluación detallada

**Kastning, Jonas**

Asociación: Clausthal-Zellerfeld

Dorsal: 67

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:30:36

velocidad: 10.60 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 60 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 54 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 6(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 1:03:29

## 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 min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20	4.00	22:45	5:41	5	7:20	60	7:20
Plessenburg	3.00	24:46	8:15	6	7:42	56	7:56	7.00	47:31	6:47	5	15:02	57	15:02
Abzweig rote Brü	3.00	17:53	5:57	6	5:26	53	5:26	10.00	1:05:24	6:32	6	20:28	54	20:28
Ilseburg/Markt	6.50	25:12	3:52	6	6:39	55	6:42	16.50	1:30:36	5:29	6	27:07	54	27:07