



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## evaluación detallada

**Sternberg, Ulf**

Asociación: HGL Wernigerode

Dorsal: 123

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

tiempo total: 1:31:35

velocidad: 10.81 km/h

rendimiento en carrera: 5:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 64 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 57 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 6(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 1:18:57

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	posició Men	retraso Men		
Abzweig Tännatal	4.00	24:09	6:02	8	4:16	77	8:44	4.00	24:09	6:02	8	4:16	77	8:44
Plessenburg	3.00	24:34	8:11	5	3:08	55	7:44	7.00	48:43	6:57	6	7:24	66	16:14
Abzweig rote Brü	3.00	17:44	5:54	6	2:06	51	5:17	10.00	1:06:27	6:38	6	9:30	62	21:31
Ilseburg/Markt	6.50	25:08	3:52	6	3:08	53	6:38	16.50	1:31:35	5:33	6	12:38	57	28:06