



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Sebastian, Döhnert

Asociación: Tauchsportclub Halberstadt

Dorsal: 118

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 1:32:09

velocidad: 10.42 km/h

rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 69 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 60 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 12(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:04:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	22:53	5:43	12	6:57	63	7:28	4.00	22:53	5:43	12	6:57	63	7:28
Plessenburg	3.00	24:21	8:07	12	7:31	53	7:31	7.00	47:14	6:44	12	14:28	55	14:45
Abzweig rote Brü	3.00	18:17	6:05	12	5:44	58	5:50	10.00	1:05:31	6:33	12	20:12	57	20:35
Ilseburg/Markt	6.50	26:38	4:05	13	7:52	70	8:08	16.50	1:32:09	5:35	12	28:04	60	28:40