



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Holuba, Jörg

Asociación: Ilsenburg

Dorsal: 60

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:32:11

velocidad: 10.41 km/h

rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 71 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 62 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 11(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:09:53

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa | etapa | etapa | posició | retraso | posició | retraso | Total | Total | Total | posició | retraso | posició | retraso |
|-------------------|-------|--------|--------|-----------|-----------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|-----------|
| | km | tiempo | min/km | categoría | categoría | Men | Men | | | | km | tiempo | min/km | categoría |
| Abzweig Tännental | 4.00 | 21:50 | 5:27 | 11 | 4:50 | 50 | 6:25 | 4.00 | 21:50 | 5:27 | 11 | 4:50 | 50 | 6:25 |
| Plessenburg | 3.00 | 25:13 | 8:24 | 11 | 6:47 | 60 | 8:23 | 7.00 | 47:03 | 6:43 | 11 | 11:17 | 53 | 14:34 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 18:24 | 6:07 | 10 | 4:33 | 61 | 5:57 | 10.00 | 1:05:27 | 6:32 | 11 | 15:50 | 56 | 20:31 |
| Ilsenburg/Markt | 6.50 | 26:44 | 4:06 | 13 | 6:58 | 71 | 8:14 | 16.50 | 1:32:11 | 5:35 | 11 | 22:18 | 62 | 28:42 |