



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