



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Nagels, Stefan

Asociación: Bad Harzburg

Dorsal: 87

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:33:19

velocidad: 10.29 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 75 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 63 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 12(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:09:53

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	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28	4.00	21:53	5:28	12	4:53	51	6:28
Plessenburg	3.00	26:26	8:48	12	8:00	71	9:36	7.00	48:19	6:54	12	12:33	63	15:50
Abzweig rote Brü	3.00	19:00	6:19	12	5:09	65	6:33	10.00	1:07:19	6:43	12	17:42	64	22:23
Ilseburg/Markt	6.50	26:00	4:00	12	6:14	64	7:30	16.50	1:33:19	5:39	12	23:26	63	29:50