



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: 10.61 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	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
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