



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Seeliger, Jan

Asociación: Schachdorf Ströbeck
Dorsal: 120

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 1:34:19

velocidad: 10.50 km/h
rendimiento en carrera: 5:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 81 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 68 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 9(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 1:11:36

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 min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09	4.00	22:34	5:38	8	5:01	56	7:09
Plessenburg	3.00	25:11	8:23	8	5:56	59	8:21	7.00	47:45	6:49	8	10:56	59	15:16
Abzweig rote Brü	3.00	20:20	6:46	9	6:16	78	7:53	10.00	1:08:05	6:48	9	17:12	67	23:09
Ilseburg/Markt	6.50	26:14	4:02	9	5:31	66	7:44	16.50	1:34:19	5:42	9	22:43	68	30:50