



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Louda, Raainer

Asociación: badeborn

Dorsal: 143

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

tiempo total: 1:39:54

velocidad: 9.61 km/h

rendimiento en carrera: 6:03 min/km

posición en el recorrido/Total: 95 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 78 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 8(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 1:18:57

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	24:03	6:00	7	4:10	76	8:38	4.00	24:03	6:00	7	4:10	76	8:38
Plessenburg	3.00	27:03	9:01	8	5:37	75	10:13	7.00	51:06	7:17	8	9:47	76	18:37
Abzweig rote Brü	3.00	20:38	6:52	9	5:00	81	8:11	10.00	1:11:44	7:10	8	14:47	76	26:48
Ilseburg/Markt	6.50	28:10	4:20	9	6:10	79	9:40	16.50	1:39:54	6:03	8	20:57	78	36:25