



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Grof, Marco

Asociación: FH Runners Berlin
Dorsal: 48

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:45:50

velocidad: 9.07 km/h
rendimiento en carrera: 6:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 106 (de 135)
posición en el recorrido/Men: 85 (de 102)
mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 9(de 12)
mejor tiempo en la categoría: 1:12:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición	retraso	Men	posición	retraso	Men				posición	retraso	Men
Abzweig Tännental	4.00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39	4.00	27:04	6:46	9	9:10	96	11:39	
Plessenburg	3.00	29:23	9:47	9	9:50	89	12:33	7.00	56:27	8:03	9	19:00	93	23:58	
Abzweig rote Brü	3.00	21:21	7:07	9	7:00	87	8:54	10.00	1:17:48	7:46	9	26:00	92	32:52	
Ilseburg/Markt	6.50	28:02	4:18	6	7:15	78	9:32	16.50	1:45:50	6:24	9	33:15	85	42:21	