



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: 9.35 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	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	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