



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## evaluación detallada

**Puschmann, Andreas**

Asociación: ausdauerclub  
Dorsal: 95

recorrido: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

categoría:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

tiempo total: 1:48:11

velocidad: 9.15 km/h  
rendimiento en carrera: 6:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 115 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 90 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 12(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 1:18:57

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				retraso	posición	Men	retraso	posición	Men				retraso	posición	Men
Abzweig Tännental	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12	4.00	25:37	6:24	10	5:44	86	10:12	
Plessenburg	3.00	30:03	10:01	12	8:37	93	13:13	7.00	55:40	7:57	12	14:21	90	23:11	
Abzweig rote Brü	3.00	20:50	6:56	10	5:12	83	8:23	10.00	1:16:30	7:39	12	19:33	87	31:34	
Ilseburg/Markt	6.50	31:41	4:52	11	9:41	94	13:11	16.50	1:48:11	6:33	12	29:14	90	44:42	