



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Bente, Marco

Asociación: Ausdauer-schule bunert

Dorsal: 12

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:56:31

velocidad: 8.50 km/h

rendimiento en carrera: 7:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 132 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 100 (de 102)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 12(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	28:27	7:06	12	10:33	100	13:02	4.00	28:27	7:06	12	10:33	100	13:02
Plessenburg	3.00	31:51	10:37	12	12:18	99	15:01	7.00	1:00:18	8:36	12	22:51	100	27:49
Abzweig rote Brü	3.00	24:40	8:13	12	10:19	100	12:13	10.00	1:24:58	8:29	12	33:10	100	40:02
Ilseburg/Markt	6.50	31:33	4:51	12	10:46	93	13:03	16.50	1:56:31	7:03	12	43:56	100	53:02