4.Werratalmarathon, Halbmarathon, Staffel
Treffurt / 02.04.2023

evaluación detallada

Ostmann, Heiko

Asociación: LT Nauen-Falkensee
Dorsal: 668

recorrido: 42.20 km
Marathon

categoría:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 4:59:37

velocidad: 8.41 km/h
rendimiento en carrera: 7:06 min/km

posición en el recorrido/Total: 52 (de 63)
posición en el recorrido/Men: 42 (de 52)
mejor tiempo del recorrido: 3:03:52

posición en la categoría: 8(de 10)
mejor tiempo en la categoría: 3:35:00

tiempos parciales

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men
	stage score							Total score						
Ifta	11.70	1:16:52	6:34	8	18:23	45	25:25	11.70	1:16:52	6:34	8	18:23	45	25:25
Buchenau	11.80	1:18:13	6:37	7	21:15	40	27:47	23.50	2:35:05	6:35	8	39:38	41	53:12
Frankenroda	9.40	1:12:16	7:41	8	23:54	41	31:33	32.90	3:47:21	6:54	7	1:02:06	40	1:24:45
Treffurt	9.30	1:12:16	7:46	8	24:05	42	31:00	42.20	4:59:37	7:05	8	1:24:37	42	1:55:45