



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Christian Cäsar

Asociación: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

Dorsal: 235

recorrido: 8.70 km

8,7 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44)

tiempo total: 38:34

velocidad: 13.54 km/h

rendimiento en carrera: 4:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 10 (de 124)

posición en el recorrido/Men: 10 (de 69)

mejor tiempo del recorrido: 30:04

posición en la categoría: 1(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 38:34

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo	min/km	categoría
Abzweig Tännental	4.00	18:17	4:34	1	-	10	3:49	4.00	18:17	4:34	1	-	10	3:49
Ilseburg/Markt	4.70	20:17	4:18	2	0:12	12	4:41	8.70	38:34	4:25	1	-	10	8:30