



# 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: 12.45 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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
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