



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Marcel Gerlach

Asociación: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

Dorsal: 66

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34) A

tiempo total: 1:22:38

velocidad: 11.62 km/h

rendimiento en carrera: 5:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 39 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 39 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 8(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 1:02:25

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 | 19:43 | 4:55 | 9 | 4:29 | 39 | 4:29 | 4.00 | 19:43 | 4:55 | 9 | 4:29 | 39 | 4:29 |
| Plessenburg | 3.00 | 22:06 | 7:22 | 8 | 5:04 | 34 | 5:04 | 7.00 | 41:49 | 5:58 | 8 | 9:33 | 36 | 9:33 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 16:46 | 5:35 | 9 | 4:23 | 46 | 4:23 | 10.00 | 58:35 | 5:51 | 8 | 13:56 | 36 | 13:56 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 24:03 | 3:42 | 8 | 6:17 | 45 | 6:17 | 16.50 | 1:22:38 | 5:00 | 8 | 20:13 | 39 | 20:13 |