



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Josua Velardo

Dorsal: 188

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34) A

tiempo total: 1:26:20

velocidad: 11.12 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 56 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 53 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 11(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 1:02:25

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total								
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso				
			retraso	posición	retraso	Men	Men				retraso	posición	retraso	Men	Men
Abzweig Tännental	4.00	20:53	5:13	11	5:39	49	5:39	4.00	20:53	5:13	11	5:39	49	5:39	
Plessenburg	3.00	23:02	7:40	10	6:00	44	6:00	7.00	43:55	6:16	11	11:39	49	11:39	
Abzweig rote Brü	3.00	16:37	5:32	8	4:14	41	4:14	10.00	1:00:32	6:03	10	15:53	47	15:53	
Ilseburg/Markt	6.50	25:48	3:58	12	8:02	63	8:02	16.50	1:26:20	5:13	11	23:55	53	23:55	