



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Christian Diskowski**

Asociación: RSC Lüneburg Triathlon

Dorsal: 35

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39) A

tiempo total: 1:08:37

velocidad: 13.99 km/h

rendimiento en carrera: 4:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 5 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 1(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:08:37

## 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	16:37	4:09	1	-	6	1:23	4.00	16:37	4:09	1	-	6	1:23
Plessenburg	3.00	18:47	6:15	1	-	5	1:45	7.00	35:24	5:03	1	-	6	3:08
Abzweig rote Brü	3.00	13:35	4:31	1	-	4	1:12	10.00	48:59	4:53	1	-	5	4:20
Ilseburg/Markt	6.50	19:38	3:01	1	-	5	1:52	16.50	1:08:37	4:09	1	-	5	6:12