



# 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: 14.43 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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	Total retraso			
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
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