



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

### Sebastian Döhnert

Asociación: Bier-Bären-Bande

Dorsal: 37

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39) A

tiempo total: 1:30:59

velocidad: 10.55 km/h

rendimiento en carrera: 5:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 79 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 69 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 9 (de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:08:37

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso			Total km	Total tiempo	Total posición	retraso			
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men	
Abzweig Tännental	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	4.00	22:22	5:35	12	5:45	77	7:08
Plessenburg	3.00	24:12	8:03	8	5:25	57	7.00	46:34	6:39	9	11:10	65	14:18
Abzweig rote Brü	3.00	18:13	6:04	9	4:38	68	10.00	1:04:47	6:28	9	15:48	66	20:08
Ilseburg/Markt	6.50	26:12	4:01	8	6:34	70	16.50	1:30:59	5:30	9	22:22	69	28:34