



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Steven Rinke

Asociación: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

Dorsal: 144

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44) A

tiempo total: 1:12:21

velocidad: 13.68 km/h

rendimiento en carrera: 4:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 10 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 10 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 4(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 1:07:11

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 Tännatal	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06
Plessenburg	3.00	19:57	6:38	4	1:55	13	2:55	7.00	37:17	5:19	4	2:30	11	5:01
Abzweig rote Brü	3.00	14:11	4:43	3	0:52	8	1:48	10.00	51:28	5:08	4	3:22	11	6:49
Ilseburg/Markt	6.50	20:53	3:12	5	1:48	13	3:07	16.50	1:12:21	4:23	4	5:10	10	9:56