



# 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: 13.27 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	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
Abzweig Tännatal	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	4.00	17:20	4:19	5	0:35	13	2:06
Plessenburg	3.00	19:57	6:38	4	1:55	13	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	10.00	51:28	5:08	4	3:22	11	6:49
Ilseburg/Markt	6.50	20:53	3:12	5	1:48	13	16.50	1:12:21	4:23	4	5:10	10	9:56