



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

### Uwe Waldhaus

Asociación: SV Werder Bremen  
Dorsal: 192

recorrido: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

categoría:  
Senioren M40 (40-44) A

tiempo total: 1:14:49

velocidad: 12.83 km/h  
rendimiento en carrera: 4:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 198)  
posición en el recorrido/Men: 17 (de 144)  
mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 8(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	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Abzweig Tännental	4.00	18:02	4:30	6	1:17	14	2:48	4.00	18:02	4:30	6	1:17	14	2:48
Plessenburg	3.00	20:06	6:42	5	2:04	15	3:04	7.00	38:08	5:26	6	3:21	14	5:52
Abzweig rote Brü	3.00	15:07	5:02	8	1:48	20	2:44	10.00	53:15	5:19	7	5:09	15	8:36
Ilseburg/Markt	6.50	21:34	3:19	8	2:29	19	3:48	16.50	1:14:49	4:32	8	7:38	17	12:24