



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Henning Becker

Asociación: SV 1860 Minden

Dorsal: 9

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44) A

tiempo total: 1:18:09

velocidad: 12.67 km/h

rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 26 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 10(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 Tännental | 4.00 | 18:52 | 4:43 | 10 | 2:07 | 24 | 3:38 | 4.00 | 18:52 | 4:43 | 10 | 2:07 | 24 | 3:38 |
| Plessenburg | 3.00 | 21:38 | 7:12 | 10 | 3:36 | 28 | 4:36 | 7.00 | 40:30 | 5:47 | 10 | 5:43 | 27 | 8:14 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 15:34 | 5:11 | 10 | 2:15 | 26 | 3:11 | 10.00 | 56:04 | 5:36 | 10 | 7:58 | 27 | 11:25 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 22:05 | 3:23 | 9 | 3:00 | 23 | 4:19 | 16.50 | 1:18:09 | 4:44 | 10 | 10:58 | 26 | 15:44 |