



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Sebastian Mund

Dorsal: 125

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44) A

tiempo total: 1:21:36

velocidad: 11.76 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 37 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 12(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								
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km						
			retraso	posición	retraso	Men	Men				retraso	posición	retraso	Men	Men
Abzweig Tännental	4.00	19:29	4:52	12	2:44	37	4:15	4.00	19:29	4:52	12	2:44	37	4:15	
Plessenburg	3.00	23:25	7:48	12	5:23	47	6:23	7.00	42:54	6:07	12	8:07	41	10:38	
Abzweig rote Brü	3.00	16:29	5:29	12	3:10	39	4:06	10.00	59:23	5:56	12	11:17	42	14:44	
Ilseburg/Markt	6.50	22:13	3:25	10	3:08	26	4:27	16.50	1:21:36	4:56	12	14:25	37	19:11	