



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

Stefan Nagels

Dorsal: 127

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M40 (40-44) A

tiempo total: 1:39:10

velocidad: 9.98 km/h

rendimiento en carrera: 6:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 122 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 98 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 18(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	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52	4.00	22:06	5:31	15	5:21	75	6:52
Plessenburg	3.00	28:45	9:35	18	10:43	104	11:43	7.00	50:51	7:15	18	16:04	96	18:35
Abzweig rote Brü	3.00	21:19	7:06	18	8:00	110	8:56	10.00	1:12:10	7:13	18	24:04	98	27:31
Ilseburg/Markt	6.50	27:00	4:09	14	7:55	86	9:14	16.50	1:39:10	6:00	18	31:59	98	36:45