



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Ricky Wadehn**

Asociación: Brockenlaufverein

Dorsal: 191

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49) A

tiempo total: 1:20:52

velocidad: 11.87 km/h

rendimiento en carrera: 4:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 35 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 35 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 7(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 1:16:23

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo	min/km	categoría
Abzweig Tännental	4.00	19:50	4:57	7	1:24	41	4:36	4.00	19:50	4:57	7	1:24	41	4:36
Plessenburg	3.00	21:55	7:18	6	1:07	33	4:53	7.00	41:45	5:57	7	2:31	34	9:29
Abzweig rote Brü	3.00	16:09	5:22	6	1:02	34	3:46	10.00	57:54	5:47	6	3:33	34	13:15
Ilseburg/Markt	6.50	22:58	3:31	6	1:57	37	5:12	16.50	1:20:52	4:54	7	4:29	35	18:27