



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Björn Spittau

Asociación: TG Schildesche 05
Dorsal: 168

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49) A

tiempo total: 1:35:54

velocidad: 10.32 km/h
rendimiento en carrera: 5:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 108 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 87 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 13(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 1:16:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	Men	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	Men	retraso	posición	Men	retraso	posición	Men			
Abzweig Tännental	4.00	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27	4.00	22:41	5:40	13	4:15	84	7:27
Plessenburg	3.00	26:04	8:41	13	5:16	83	9:02	7.00	48:45	6:57	13	9:31	81	16:29
Abzweig rote Brü	3.00	19:58	6:39	13	4:51	95	7:35	10.00	1:08:43	6:52	13	14:22	86	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	27:11	4:10	13	6:10	92	9:25	16.50	1:35:54	5:48	13	19:31	87	33:29