



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

timo kreienkamp

Dorsal: 217

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49) A

tiempo total: 1:54:47

velocidad: 8.36 km/h

rendimiento en carrera: 6:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 168 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 129 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 17(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	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso		
			Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men		
Abzweig Tännental	4.00	27:21	6:50	17	8:55	130	12:07	4.00	27:21	6:50	17	8:55	130	12:07
Plessenburg	3.00	30:57	10:18	17	10:09	125	13:55	7.00	58:18	8:19	17	19:04	127	26:02
Abzweig rote Brü	3.00	22:59	7:39	17	7:52	125	10:36	10.00	1:21:17	8:07	17	26:56	127	36:38
Ilseburg/Markt	6.50	33:30	5:09	18	12:29	131	15:44	16.50	1:54:47	6:57	17	38:24	129	52:22