



41. Oster-Ilsetallauf
Ilsenburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Heiko Döppelheuer

Asociación: Brockenlaufverein
Dorsal: 38

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59) A

tiempo total: 1:25:17
velocidad: 11.61 km/h
rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 50 (de 198)
posición en el recorrido/Men: 48 (de 144)
mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 3(de 15)
mejor tiempo en la categoría: 1:21:05

tiempos parciales								stage score				Total score			
control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso categoría	retraso categoría	Men	Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	Men	Men	
Abzweig Tännental	4.00	19:20	4:49	1	-	34	4:06	4.00	19:20	4:49	1	-	34	4:06	
Plessenburg	3.00	22:58	7:39	3	0:34	42	5:56	7.00	42:18	6:02	1	-	39	10:02	
Abzweig rote Brü	3.00	16:51	5:37	4	1:08	47	4:28	10.00	59:09	5:54	2	0:07	40	14:30	
Ilsenburg/Markt	6.50	26:08	4:01	5	4:05	69	8:22	16.50	1:25:17	5:10	3	4:12	48	22:52	