



41. Oster-Ilsetallauf
 Ilsenburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Jan Seeliger

Dorsal: 167

recorrido: 16.50 km
 16,5 km - Lauf

categoría:
 Senioren M55 (55-59) A

tiempo total: 1:40:45

velocidad: 9.53 km/h
 rendimiento en carrera: 6:06 min/km

posición en el recorrido/Total: 126 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 99 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 11(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:21:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Abzweig Tännental	4.00	23:46	5:56	10	4:26	97	8:32	4.00	23:46	5:56	10	4:26	97	8:32
Plessenburg	3.00	27:36	9:12	11	5:12	97	10:34	7.00	51:22	7:20	11	9:04	98	19:06
Abzweig rote Brü	3.00	21:30	7:10	12	5:47	111	9:07	10.00	1:12:52	7:17	11	13:50	101	28:13
Ilsenburg/Markt	6.50	27:53	4:17	11	5:50	99	10:07	16.50	1:40:45	6:06	11	19:40	99	38:20