



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Henrik Böhme**

Asociación: Gutsmuths-Rennsteiglaufverein

Dorsal: 17

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59) A

tiempo total: 1:42:34

velocidad: 9.36 km/h

rendimiento en carrera: 6:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 134 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 106 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 12(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:21:05

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control           | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso  |          |          | Total   |          |         |          |         |          |         |          |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|
|                   |             |                 |                        | retraso  | posición | retraso  | km      | tiempo   | min/km  |          |         |          |         |          |
|                   |             |                 | retraso                | posición | retraso  | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición |
|                   |             |                 | Men                    | Men      | Men      | Men      | Men     | Men      | Men     | Men      | Men     | Men      | Men     | Men      |
| Abzweig Tännental | 4.00        | 25:43           | 6:25                   | 12       | 6:23     | 111      | 10:29   | 4.00     | 25:43   | 6:25     | 12      | 6:23     | 111     | 10:29    |
| Plessenburg       | 3.00        | 28:13           | 9:24                   | 12       | 5:49     | 102      | 11:11   | 7.00     | 53:56   | 7:42     | 12      | 11:38    | 106     | 21:40    |
| Abzweig rote Brü  | 3.00        | 20:55           | 6:58                   | 10       | 5:12     | 105      | 8:32    | 10.00    | 1:14:51 | 7:29     | 12      | 15:49    | 108     | 30:12    |
| Ilseburg/Markt    | 6.50        | 27:43           | 4:15                   | 10       | 5:40     | 98       | 9:57    | 16.50    | 1:42:34 | 6:12     | 12      | 21:29    | 106     | 40:09    |