



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Mario Heinicke**

Asociación: Laufgemeinschaft Osterwieck

Dorsal: 73

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-64) A

tiempo total: 1:35:48

velocidad: 10.02 km/h

rendimiento en carrera: 5:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 106 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 85 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 4(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:22:03

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				retraso	posición	retraso	posición				retraso	posición		
				Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Abzweig Tännental	4.00	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18	4.00	23:32	5:53	5	2:57	95	8:18
Plessenburg	3.00	25:54	8:37	3	3:42	81	8:52	7.00	49:26	7:03	4	6:35	88	17:10
Abzweig rote Brü	3.00	19:24	6:27	4	3:14	89	7:01	10.00	1:08:50	6:52	4	9:34	87	24:11
Ilseburg/Markt	6.50	26:58	4:08	4	4:45	84	9:12	16.50	1:35:48	5:48	4	13:45	85	33:23