



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Krystian Twyrdy**

Asociación: Team Wetzsteine  
Dorsal: 185

recorrido: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

categoría:  
Senioren M60 (60-64) A

tiempo total: 1:44:23

velocidad: 9.48 km/h  
rendimiento en carrera: 6:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 140 (de 198)  
posición en el recorrido/Men: 110 (de 144)  
mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 8(de 15)  
mejor tiempo en la categoría: 1:22:03

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control           | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso           |                       |                | Total       |                 |                             |                       |                |       |     |       |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------------|-----------------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|-------|-----|-------|
|                   |             |                 |                        | retraso<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men |       |     |       |
| Abzweig Tännental | 4.00        | 25:58           | 6:29                   | 9                 | 5:23                  | 116            | 10:44       | 4.00            | 25:58                       | 6:29                  | 9              | 5:23  | 116 | 10:44 |
| Plessenburg       | 3.00        | 29:01           | 9:40                   | 7                 | 6:49                  | 107            | 11:59       | 7.00            | 54:59                       | 7:51                  | 8              | 12:08 | 110 | 22:43 |
| Abzweig rote Brü  | 3.00        | 20:31           | 6:50                   | 7                 | 4:21                  | 101            | 8:08        | 10.00           | 1:15:30                     | 7:32                  | 8              | 16:14 | 111 | 30:51 |
| Ilseburg/Markt    | 6.50        | 28:53           | 4:26                   | 9                 | 6:40                  | 112            | 11:07       | 16.50           | 1:44:23                     | 6:19                  | 8              | 22:20 | 110 | 41:58 |