



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Bernd Sczepanski**

Asociación: LAV Hamburg Nord  
Dorsal: 166

recorrido: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

categoría:  
Senioren M60 (60-64) A

tiempo total: 1:48:22

velocidad: 9.14 km/h  
rendimiento en carrera: 6:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 151 (de 198)  
posición en el recorrido/Men: 118 (de 144)  
mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 10(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			Total							
				retraso min	posición Men	retraso Men	km	tiempo	min/km	posición Men	retraso Men			
Abzweig Tännental	4.00	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55	4.00	27:09	6:47	10	6:34	126	11:55
Plessenburg	3.00	31:13	10:24	9	9:01	127	14:11	7.00	58:22	8:20	10	15:31	128	26:06
Abzweig rote Brü	3.00	21:48	7:15	10	5:38	116	9:25	10.00	1:20:10	8:01	10	20:54	124	35:31
Ilseburg/Markt	6.50	28:12	4:20	6	5:59	104	10:26	16.50	1:48:22	6:34	10	26:19	118	45:57